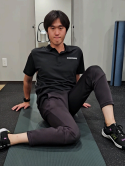
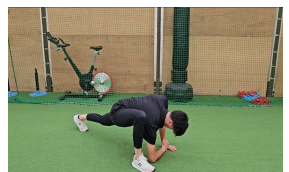
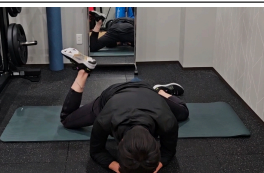


ゴルフストレッチプログラム

| メニュー | | 回数 | フォーム | | | | メニュー | | 回数 | フォーム | | |
|------|--|-----------|---|--|---|--|------|---|-----------|---|---|--|
| 1 | <p>腰・股関節捻り</p> <p>①両足をつけたまま膝を左右に捻る ②片膝を立てたまま、逆側の膝を内に捻る</p> | 10回 ずつ |  |  |  |  | 7 | <p>背中・二の腕ストレッチ (広背筋・上腕三頭筋)</p> <p>①両手を伸ばし、胸を地面に近づける ②肘を立てながら伸ばす</p> | 10秒 |  |  | |
| 2 | <p>開脚 (左右・前・クロス)</p> <p>◎つま先を上に向ける 骨盤が後ろに倒れないように注意</p> | 10回 ずつ |  |  | | | 8 | <p>お尻ストレッチ (臀筋)</p> <p>①膝を90度曲げて横に倒す ②後ろの膝を地面から浮かせてお尻を後ろにスライドさせる</p> | 20回 ずつ |  | | |
| 3 | <p>チェストオープン</p> <p>◎肩甲骨を寄せて胸を開く</p> | 10回 ずつ |  |  | | | 9 | <p>もも裏ストレッチ (ハムストリングス)</p> <p>①片膝立ちになり、胸と太ももをくっつける つま先をあげながら、後ろに体重をかける</p> | 10回 ずつ |  |  | |
| 4 | <p>スコーピオン (静→動)</p> <p>①片足を浮かせたら、反対側の地面につま先をタッチ ◎つま先は出来るだけ肩の方に近づける</p> | 10回 ずつ |  |  | | | 10 | <p>足の付け根ストレッチ (腸腰筋)</p> <p>①片膝立ちになり、後ろ足のお尻に力を入れる ●体重を前にかけてながら両手を上に伸ばす ②前足側に上半身を倒す ③前足側に上半身を捻る</p> | 5秒 ずつ |  |  |  |
| 5 | <p>キャット&ドッグ</p> <p>①地面を押して背中を丸める ②肩甲骨を寄せて腰をそらす</p> | 10回 |  |  | | | 11 | <p>WGS (ワールドグレイテストストレッチ)</p> <p>①片足を前に出し、前足側の肘を地面に近づける ②肩甲骨を寄せながら手を真上に広げる</p> | 10回 ずつ |  |  | |
| 6 | <p>内転筋ストレッチ→ローテーション</p> <p>①膝を開いて、お尻を踵に近づける ②前に移動しながら股関節を捻る</p> | 10回 ずつ |  |  | | | 12 | <p>肋骨ストレッチ (肋間筋)</p> <p>①壁や柱に手をかけて、足を後ろに伸ばす ②覗き込むように身体を捻る ③肋骨に空気をためるイメージで呼吸を行う</p> | 10秒 ずつ |  |  | |