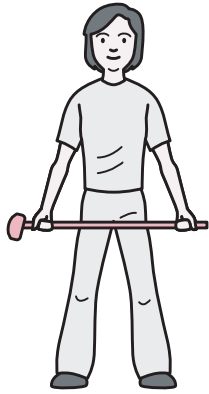


グラウンド・ゴルフを楽しむ前に、クラブを持って全身のいろいろな筋肉や関節をやわらかにする準備体操です。元気よく安全にプレーするために、とても役に立ちます。さあ、クラブをもって皆さんと一緒に!

## 1 腕の曲げ伸ばし



### 姿勢

- 背筋を伸ばし、両足を肩幅にひらく
- クラブ(シャフトの部分)の両端を手の平を上向きにしてにぎり、腕をおろす

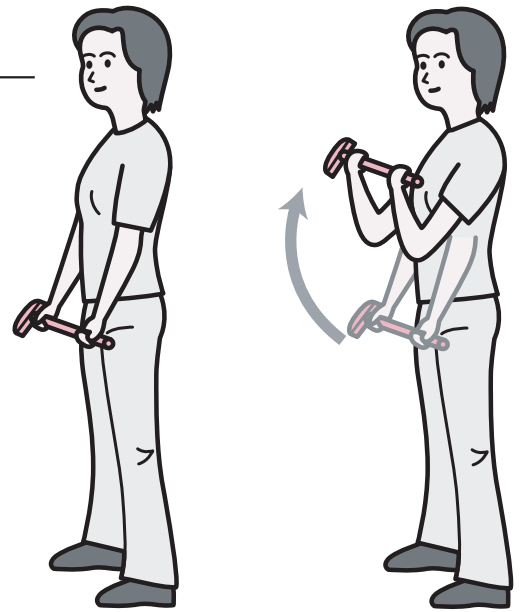
### 運動

- ひじを曲げ、クラブを胸の前にひき上げる(1、2)
- 曲げたひじを伸ばし、元の位置に下げる(3、4)

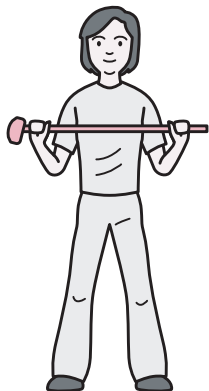
これをくり返す(8拍×4回)

### 注意点

クラブが重いので、勢いをつけ過ぎてひじを痛めないようにゆっくり上げ下げしましょう!



## 2 ひざの曲げ伸ばしと腕の運動



### 姿勢

- クラブを持つ手を下向きに握りかえる
- ひじを曲げ、クラブを胸の前で構える

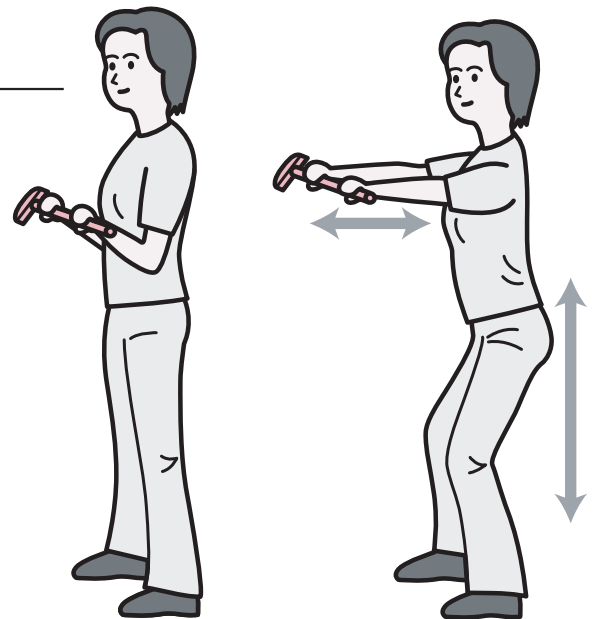
### 運動

- ひざを曲げると同時に、腕を伸ばしクラブを前につきだす(1、2)
- 曲げたひざを伸ばし、腕を元の位置に引き寄せる(3、4)

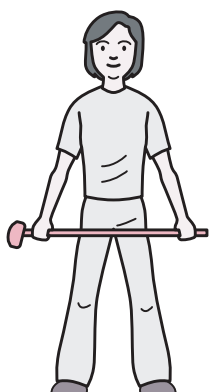
これをくり返す(8拍×4回)

### 注意点

ひざの曲げ伸ばしは、ひざがつま先よりも前に出ないように、腰を落とすイメージで行うとひざを痛めません!



## 3 振り子運動



### 姿勢

- クラブを持つ手は2のまま(順手)で、下におろす
- 腕のちからを抜く

### 運動

- 腕を大きく横に振る(1、2)
- 反動をつけて、反対側に振る(3、4)

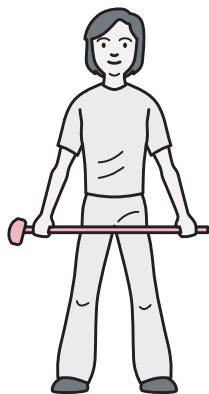
これをくり返す(8拍×4回)

### 注意点

大きな動きを心がけ、腕だけでなくからだ全体を振り子のように動かしましょう!



## 4 腰のストレッチ



### 姿勢

- 3の「振り子運動」と同じ

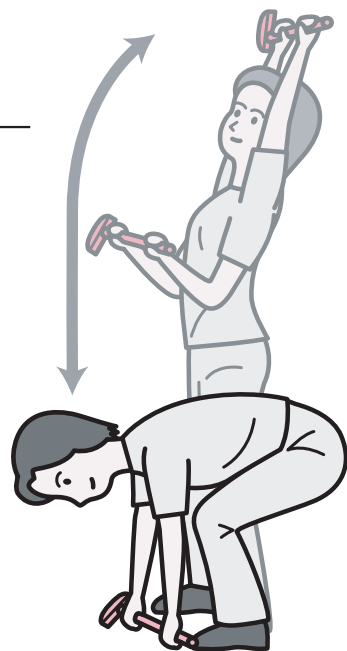
### 運動

- ひざ・腰を曲げて、クラブを地面につけ(1、2)、元に戻す(3、4)
- そのままクラブを持ち上げて、からだを伸ばし(5、6)、元に戻す(7、8)

これをくり返す(8拍×4回)

### 注意点

ひざを曲げる時は、痛みを感じない程度にとどめましょう！



## 5 体側伸ばし



### 姿勢

- 4の「腰のストレッチ」で最後にからだを伸ばした後、クラブをおろさず頭上で掲げたままにする

### 運動

- 足は固定したままからだを横に傾け(1、2、3、4)、元に戻す(5、6、7、8)
- 反対側も同じ動作を行う(1~8)

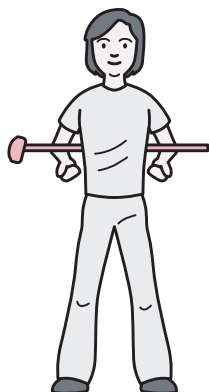
これをくり返す(8拍×4回)

### 注意点

運動の間、呼吸をしながら新鮮な空気をからだの隅々まで行き渡らせるように！



## 6 上体そらし



### 姿勢

- クラブをからだの後ろに回し、両端(シャフトの部分)をひじではさむ
- こしほね腰骨の上あたりにクラブを構える

### 運動

- 上体を前に傾け、元に戻す(1、2、3、4)
- そのままゆっくり上体をそらし、元に戻す(5、6、7、8)

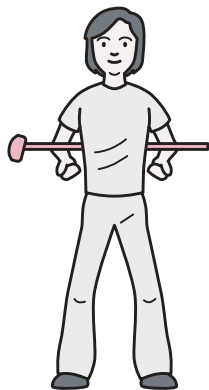
これをくり返す(8拍×4回)

### 注意点

上体そらしは、頭を後ろに倒すのではなく上に引っ張るようにして行くと、腰がよく伸びます！



## 7 上体ひねり



### 姿勢

- クラブの持ち方は6の「上体そらし」と同じ
- ひざを軽く曲げる

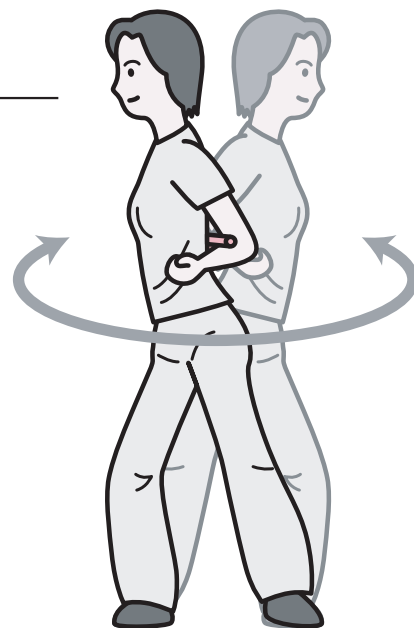
### 運動

- 腰と上体を横にひねり(1、2、3、4)、元に戻す(5、6、7、8)
- 反対側も同じ動作を行う(1~8)

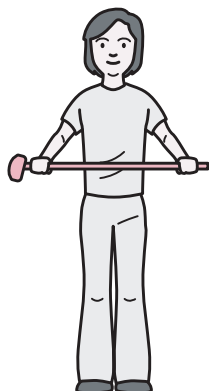
これをセットで2度くり返す(8拍×4回)

### 注意点

5の「体側のばし」と同様、呼吸を忘れずに！



## 8 もも上げ



### 姿勢

- クラブ(シャフトの部分)の両端を持つ
- ひじを伸ばし、軽く前につきだす

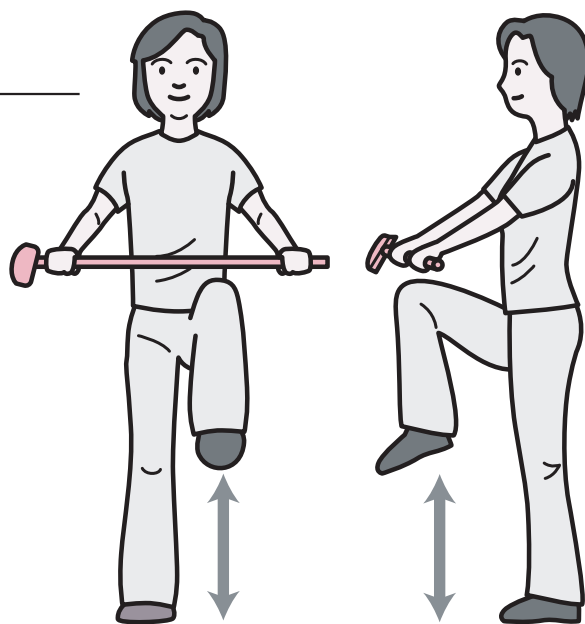
### 運動

- ももがクラブに軽くふれるよう片足を上げる(1、2)
- 上げた足を元に戻す(3、4)

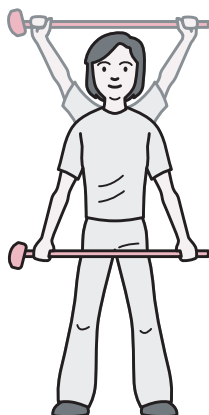
これを両足交互にくり返す(8拍×4回)

### 注意点

足腰が弱い人は、足をクラブに近づけるだけでもよいでしょう！



## 9 深呼吸



### 姿勢

- クラブを持つ手はそのまま、下におろす
- 腕のちからを抜き、両足をそろえる

### 運動

- クラブを高く上げると同時に右足を外に開き、大きく伸ばす(1、2、3、4)
- クラブと右足を元の位置に戻す(5、6、7、8)

開く足は左右交互にして、これをくり返す(8拍×4回)

### 注意点

リラックスして、グラウンド・ゴルフ本番へと気持ちを高めましょう!!

