

トレーニングマット

TRAINING SHEET

ケガなくゴルフを続ける、思い通りのスイングをするのに
必要な可動域と筋力を目覚めさせる

使っている
筋肉を意識!

力を入れる
ときに
息を吐く!

姿勢を
チェック!

筋肉を
休ませる!

実施時間* 約10分

時間や回数を増やして
じっくりと行っていたいただいても問題ありません。

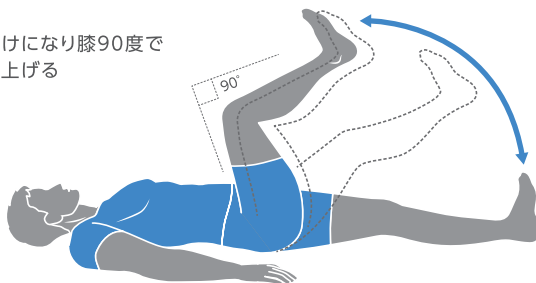
*すべてのメニューを説明内の回数もしくは時間でいった場合

腹筋強化

[デッドバグマーチ]

左・右
10回

- 1 仰向けになり膝90度で
脚を上げる



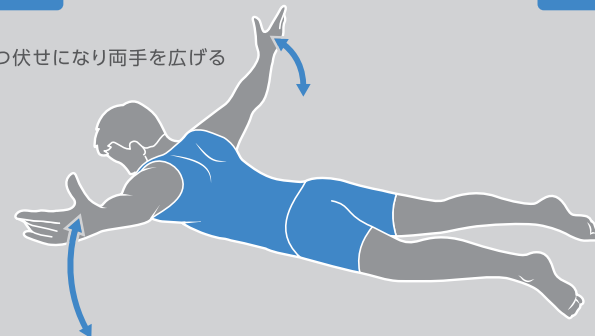
- 2 お腹の力で腰をつけたまま片脚を伸ばす

肩甲骨
周辺筋の強化

[プローンTs]

10回

- 1 うつ伏せになり両手を広げる



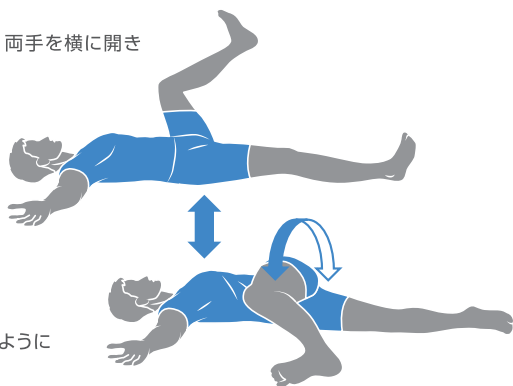
- 2 肩甲骨を寄せるように床から腕を上げる

腰の捻転
柔軟性向上

[アイアークロスストレッチ]

左・右
10回

- 1 仰向けになり、両手を横に開き
片脚を上げる



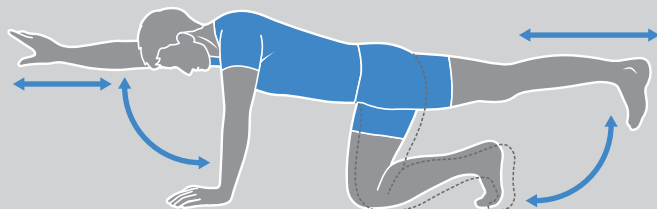
- 2 肩が浮かないように
腰をひねる

腹筋強化
背筋強化

[バードドッグ]

交互
10回

- 1 四つ這いで構える



- 2 姿勢を保ったまま手脚を対角で伸ばす

腰・背中強化

[ダイアゴナルバックエクステンション]

交互
10回

- 1 うつ伏せになり手脚を伸ばす



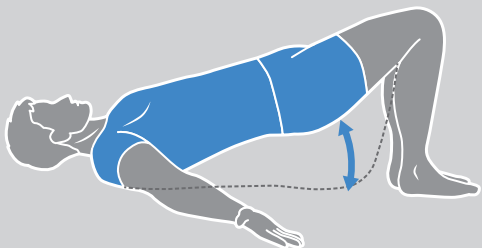
- 2 対角線の腕と脚を同時に上げる

臀部強化

[ヒップリフト]

10回

- 1 仰向けになり両膝を曲げる



- 2 お尻を締めながら上げる

胸椎回旋
可動域の向上

[ソラシックローテーション]

左・右
10回

- 1 四つ這いになり片手を
頭の後ろに構える



- 2 肘を天井に向けてるように
胸を開く

回旋分離

[ペルビックローテーション]

左・右
10回

- 1 アドレス姿勢で立つ



- 2 上半身は動かない
ようにし、骨盤を
回旋させる



(動画リンク)



(最新情報)

今後情報などが追加された
際に使用できます。