

ゴルフのためのストレッチ

Essential stretches for Golf



1.前腕・手首の伸展

- ☺ 前腕筋肉の連携運動を高める。
- ☺ インパクト・ショットに対応できる手首を作り上げる。
- ☺ ショートゲームやプレッシャーの下でショットから来る緊張やストレスを緩和する。
- ☺ 手首間接の解放を高める。

Forearm/Wrist Extension

- Improves forearm coordination
- Prepares the wrists for impact shots
- Reduces tension and stress over short game pressure shots
- Improves wrist release



2.手首・屈筋

- ☺ 前腕筋肉の連携運動を高める。
- ☺ インパクト・ショットに対応できる手首を作り上げる。
- ☺ ショートゲームやプレッシャーの下でショットから来る緊張やストレスを緩和する。
- ☺ 手首間接の解放を高める。

Wrist/Flexor Stretch

- Improves forearm coordination
- Prepares the wrists for impact shots
- Reduces tension and stress over short game pressure shots
- Improves wrist release
- Improves position of right arm on backswing



3. 胴体の回転ストレッチ

☺上半身、下半身、および胴体のタイミングを良くする。

☺バックスウィングでの回転とフォロースルーを改善する。

Trunk Rotation Stretch

- Improves timing in upper body, lower body and trunk
- Improves rotation in back swing and follow through



4. 背部・肩のストレッチ

☺背部・肩の捻じりと回転をよくする。

☺フルバックスウィングをしてフォロースルーができるようにする。

☺ショートゲーム後の緊張を緩和する。



Posterior/Shoulder Stretch

- Improves turn and rotation
- Assists to make a full back swing and follow through
- Reduces tension after practicing.

5. 上腕三頭筋のストレッチ

☺ 右腕の伸展機能を高める。

☺ パッティングでの振り子運動を維持する。

Triceps/Lats Stretch

- Improves extension action of the right arm
- Maintains pendular movement in putting



6. 胸筋のストレッチ

☺ 肩の回転をよくする。

☺ ショートゲーム後の身体の凝りを緩和する。

☺ インパクトのパワーをあげる。

☺ バックウィングでの右腕の位置を良くする。

Pec Stretch

- Improves shoulder turn
- Reduces tightness after short game
- Improves power through impact
- Improves the right arms position on the backswing



7.手首の大菱形骨・頸部のストレッチ

☺頭の位置を維持する。

☺アドレスの時、両肩を安定させる。

☺プレッシャーの下での緊張を緩和する。

Trapezium/Neck Stretch

- Maintains head position
- Stabilizes the shoulders when addressing
- Reduces tension when under pressure



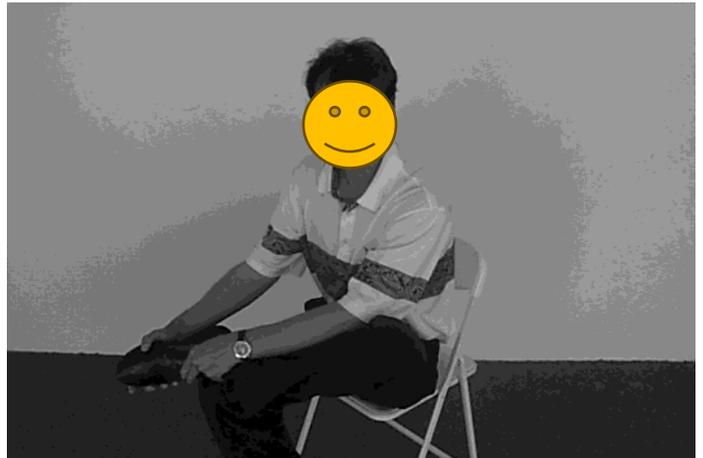
8.臀部のストレッチ

☺腰の安定を助ける

☺腰がスムーズに回転するようになる。

Gluteal (Buttock) Stretch

- Helps stabilize the hips
- Provides smooth rotation of the hips



9. ひかがみのストレッチ

- ☺ 背中のかりをほぐす。
- ☺ 骨盤が過度に傾くのを改善する。
- ☺ 背中痛みを和らげる。

Hamstring Stretch

- Reduces back stiffness
- Improves excessive pelvic tilt
- Reduces back pain



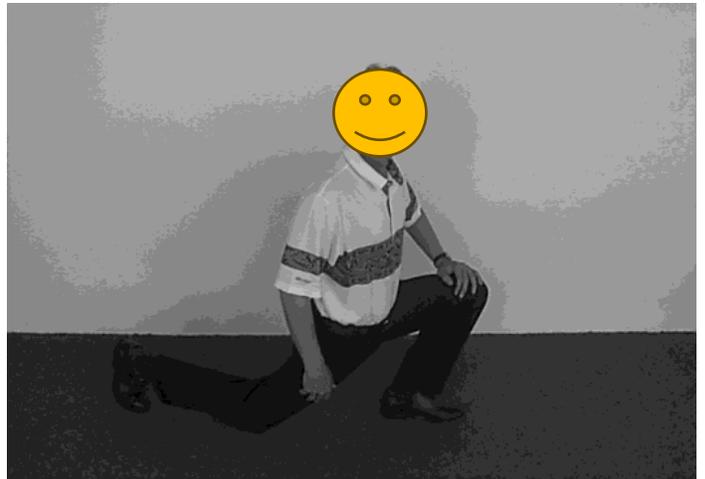
10. 腰の屈筋ストレッチ

腰の回転を良くする。

- ☺ 過度な傾きが少なくなる。
- ☺ 過度なショートゲーム練習後の凝りを緩和する。

Quads/Hips Flexor Stretch

- Improves turn at the hips
- Helps prevent excessive tilt
- Reduces stiffness after excessive short game practice



これらのストレッチは、ゴルフのためにメルボルンスポーツインジャリークリニックの理学療法士とピュアゴルフアカデミー出身のプロゴルファーが共同で考案したものです。

These stretches have been designed specifically for golf by physiotherapists at the Melbourne Sports Injury Clinic.