

疲労しない、させない 就寝前のルーティーン

Let's Stretch Navi

Style Project
疲れ知らずの
カラダ
メイキング

2013 酷暑で
疲労困憊の
あなたのために

疲
れ
に
く
い
カ
ラ
ダ
に
筋
肉
を
伸
縮
さ
せ
て
柔
軟
性
を
高
め
れ
ば



まずは疲労困憊で凝り固まったカラダをほぐすストレッチから始めます。ゴルフプレーや練習後はもちろん、日常から取り組むことで、カラダの柔軟性、つまりは可動域が広がり、さらに血流がよくなるため、カラダが軽快になります。少しだけ時間を取る努力がありさえすれば、誰でも出来るメニュー、是非取り組んでほしいルーティーンをパーソナルトレーナーの菅原賢さんが紹介してくれました。

皆さんのカラダは凝り固まってませんか？



アドバイス
菅原 賢

すがわらけん。1975年生まれ、パーソナルトレーナー・運動療法士、トータルゴルフフィットネス(東京・四谷)代表。2002年よりJGTO帯同トレーナーとして活躍。2007年には上田桃子のパーソナルトレーナーとして最年少賞金女王獲得をサポート、現在は木戸愛、斎藤愛増を指導。

ストレッチはウォーミングアップや、クールダウンなど怪我防止のためのゆったりとしたものと、パフォーマンスをアップさせる動的なもの大きく2つに分けられます。ここでご紹介していくのは前者のストレッチで、誰でも時間さえ確保して、毎日続ける努力があれば取り組める簡単なメニューです。
ストレッチでほぐしたいのは足首、股関節、胸椎周り、肩関節。どの部位もゴルファーにとっては重要な関節、筋肉です。日常生活では基本的に限られた動きが出来上がっているため、あらゆる方向に動くはずの関節も、硬くなって動きにくくなっており、疲れの症状の原因にもなっています。ストレッチで可動域を十分動く状態にしておくことで、無理な負荷がカラダにからなくなり疲れにくいカラダメイキングにもなりますし、ゴルフプレーにおいても安定性などに繋がってきます。
指導している木戸愛プロ、斎藤愛増プロはカラダが硬いほうの選手で、毎日コツコツ、プレー前後に時間をかけてストレッチを行います。怪我をしないため、そして1年間戦うために人一倍努力してストレッチに取り組んでいるのです。
ストレッチのポイントは筋肉を伸縮させることの繰り返し。カラダがほぐれるほか、血流がよくなるため、カラダの中に酸素を多く送り込むことが出来、疲労回復にも大きな効果を発揮するのです。
ストレッチは毎日の習慣付けが大事です。寝る前に10分程度行うことで、翌日、朝起きたときにカラダが軽快さを感じるはずですよ。

ストレッチはウォーミングアップや、クールダウンなど怪我防止のためのゆったりとしたものと、パフォーマンスをアップさせる動的なもの大きく2つに分けられます。ここでご紹介していくのは前者のストレッチで、誰でも時間さえ確保して、毎日続ける努力があれば取り組める簡単なメニューです。
ストレッチでほぐしたいのは足首、股関節、胸椎周り、肩関節。どの部位もゴルファーにとっては重要な関節、筋肉です。日常生活では基本的に限られた動きが出来上がっているため、あらゆる方向に動くはずの関節も、硬くなって動きにくくなっており、疲れの症状の原因にもなっています。ストレッチで可動域を十分動く状態にしておくことで、無理な負荷がカラダにからなくなり疲れにくいカラ

2 股関節周りのストレッチ

股関節周りの筋肉のストレッチだ。とくに前側の小腰筋が硬いとスイング中に前傾をキープできない。片足を立て、片足を伸ばした状態でカラダを前方に倒していく。

両足5秒を5回

Point

背中を反らないようにしてゆっくり重心を前に持っていく

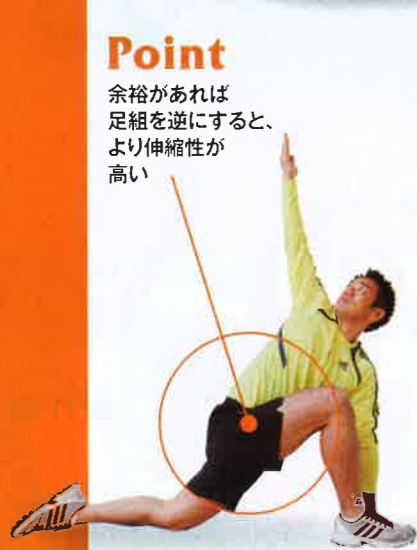


Point

出来るだけスタンスを大きくとること

Point

余裕があれば足組を逆にすると、より伸縮性が高い



Point

手は床に対して垂直に



3 胸椎周りのストレッチ

股関節ストレッチの発展系。同体勢からゆっくり胸を開くように手を上に伸ばしていく。

両サイド振り5秒を5回



両サイド5秒を5回

両サイドの肩からホテイにかけてのラインを伸ばす。伸ばすサイドの手を持ち、首の後ろで引っ張る

疲労しない、させない

就寝前のルーティーン

Let's Stretch Navi

2013 酷暑で疲労困憊のあなたのために

Style Project
疲れ知らずの
カラダ
メイキング

5秒5回の痛! 気持ちいい!

毎日のストレッチで疲れないカラダがメイキングできる。ゴルフに必要とされる部位を入念にほぐせば、アドレスの安定性、ショット精度も高まるはず。また血流がよくなり酸素がカラダ全体に行き渡るので疲労回復も。ストレッチのコツは痛いと感じる気持ちのいい伸び具合だ。

4 肩関節周りのストレッチ

肘を曲げた状態で肩を出来るだけ大きく回旋させる

両腕5回を5セット



1 ふくらはぎのストレッチ

足首、足関節、股関節の柔軟性を高める。スイング時の前傾姿勢維持や傾斜地での安定性を高められる。

両足5秒を5回

Point

ストレッチを行う足のつま先と支えとなる膝を同ライン上にすること





2
**股関節~背中の
 疲労解消
 ストレッチ**
 両サイド
15秒

仰向けで両つま先を踵までへり、膝を曲げて伸ばしていく。目標は肩が地についたまま、捻った膝を地につけるように。



1
**股~腰の
 疲労解消
 ストレッチ**
 両足
15秒

足を四の字の形で膝を曲げる。伸ばした方の足裏に手を添え、ゆっくり胸に膝を付けていく。余裕があればより真つすくに膝を伸ばしていくといい。



3
**背中~肩の
 疲労解消
 ストレッチ**
15秒

土下座のような体勢で、出来るだけ手を前に、腰は後ろにと引つ張り合うようにして両関節をゆっくり伸ばす。

疲労しない、させない 就寝前の ルーティーン

Let's Stretch Navi

2013 酷暑で
 疲労困憊の
 あなたのために

Style Project
 疲れ知らずの
**カラダ
 メイキング**

ゴルフのプレー、
 練習後の疲労を
 翌日に持ち越さない

15秒間の テツパンストレッチ。

ゴルフスイングは前傾して地面のボールを打つという人間のカラダにとって不自然な動きの連続。しかも終始、その前傾をキープするため股から広背筋にかけて、主に背面側の筋肉の疲労が生じてしまう。しかしこの3つのテツパンストレッチさえ、プレー後に行えば翌日に疲れを持ち越さない。



日常で硬くなった
 抗重力筋を
 ストレッチできるから
 正しい姿勢維持
 にも役に立つよ!