

# ゴルフに多い怪我の 予防のエクササイズ



**MSD+LABO**

# 注意点

- 怪我のある方は主治医の確認の上行ってください。
- 基本的に各エクササイズは8～12回行う。
- 始めは1セット12回を3セット出来る程度の負荷や重さでの抵抗で行う。
- 痛みが強くなった場合は直ちに中止する。

# ゴルフに多い怪我の部位



①腰



②手首



④肘



③肩

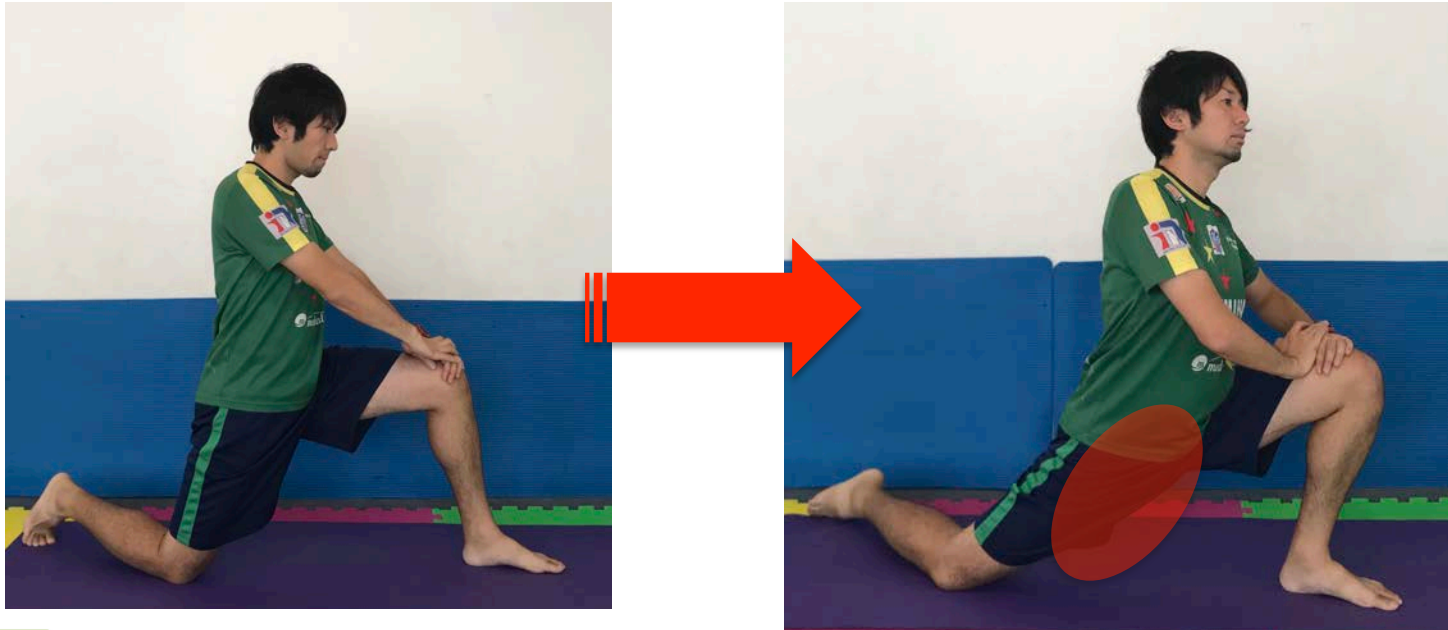


⑤股関節

# 腰



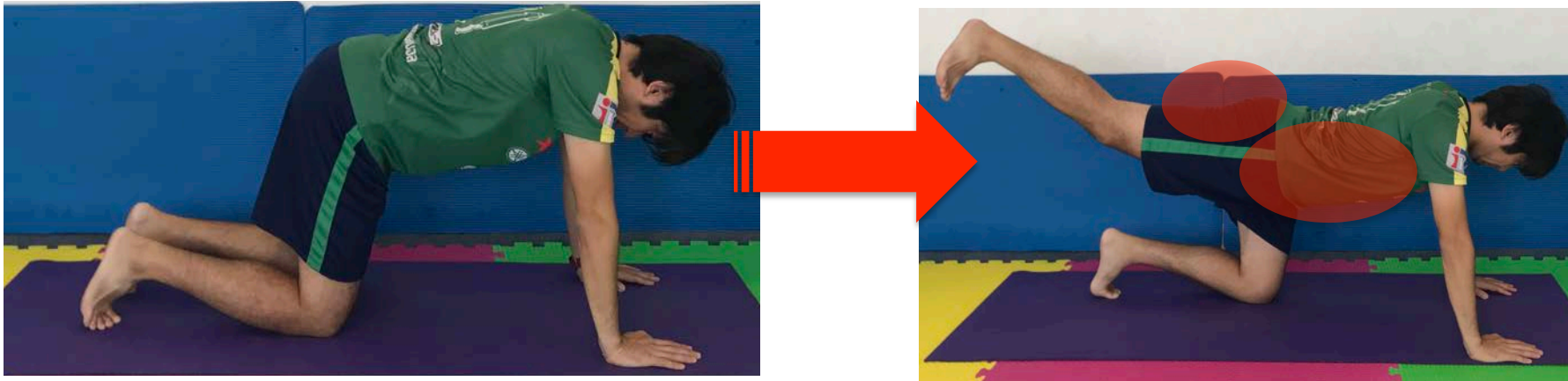
# 腰回りの柔軟性UP



## 方法

1. 片方の足を膝に着け、片脚で支える
2. エクササイズ中は背中をまっすぐ胸を張る
3. 前脚を曲げて行き、前方にゆっくり動く
4. 後ろ脚の上部、股関節の付け根に伸びを感じたら5カウント
5. 始めの姿勢に戻り、適切な回数を行い、反対も同様に行う

# 体幹を安定させ、腰の負担を減らす (1)



## 方法

- 1.両肩の真下に手を、股関節の真下に膝をつき、四つ這いに
- 2.背中と首は常にまっすぐにする
- 3.骨盤と背中を動かさずに、右脚を上げて後方に伸ばす
- 4.始めの姿勢に戻り適切な回数を行い、反対も同様に行う

# 体幹を安定させ、腰の負担を減らす (2)



## 方法

- 1.うつ伏せになり、腕は曲げて体側につける
- 2.身体を床から引き上げ、お腹と背中中の緊張を高める
- 3.体重は膝と、前腕に預けて、視線は床をみる
- 4.15～20秒この姿勢を保つ
- 5.腰が反ったり落ち込んだりしないようにする
- 6.呼吸を止めないように気をつける

# 手首





# 手首の強化(1)



## 方法

1. 2～7kg(始めは重り無しもしくはペットボトルでも可)の軽い重りを持ち、前方に腕を伸ばす
2. エクササイズ中は、右肘を伸ばし右手のひらが左を向くように
3. ゆっくり手を床に向けて傾ける
4. ゆっくり出来る範囲、手を上に傾ける
5. 適切な回数を行い、反対も同様に行う

# 手首の強化(2)



## 方法

1. 左腕を90度に曲げ、手にボールを持つ
2. 出来る限り強くボールを握る
3. 2秒保ち、離す
4. 適切な回数を行い、反対も同様に行う

# 肩



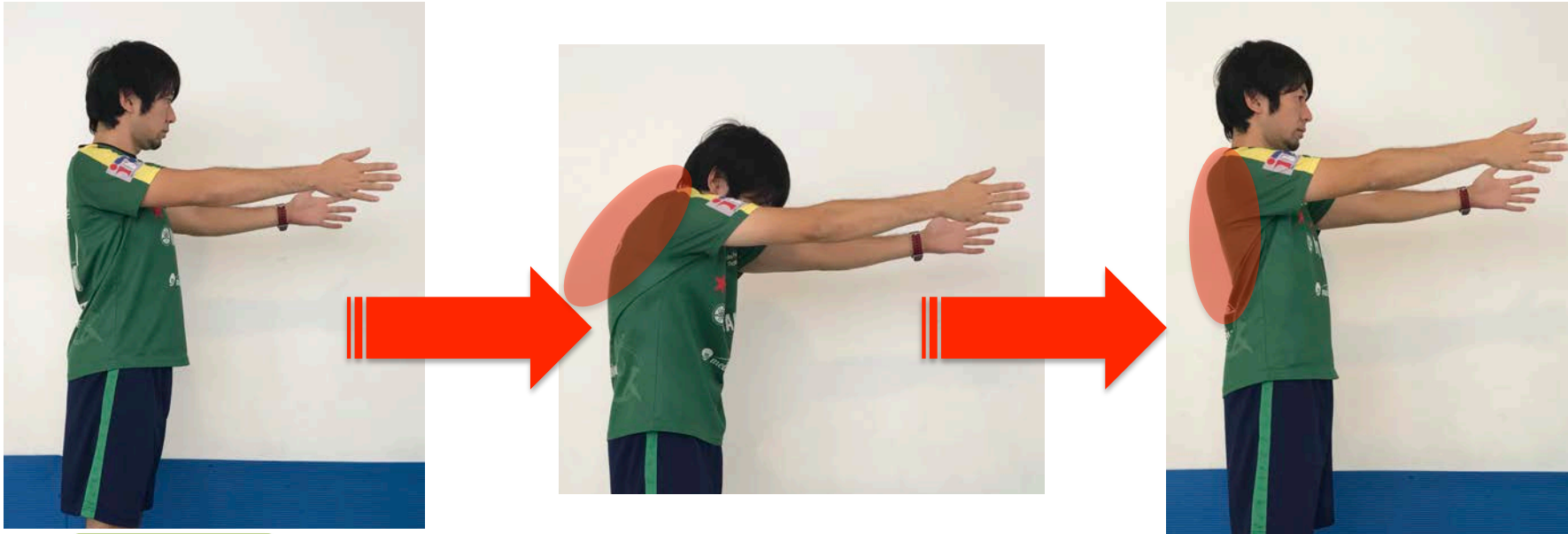
# 肩のインナーマッスル強化



## 方法

1. 左腕を90度に曲げ、体側に肘をつける
2. 肘が離れないように外に広げ、元に戻す
3. 適切な回数を行い、反対も同様に行う
4. 慣れてくると軽い重りや、チューブを用いて抵抗をかける

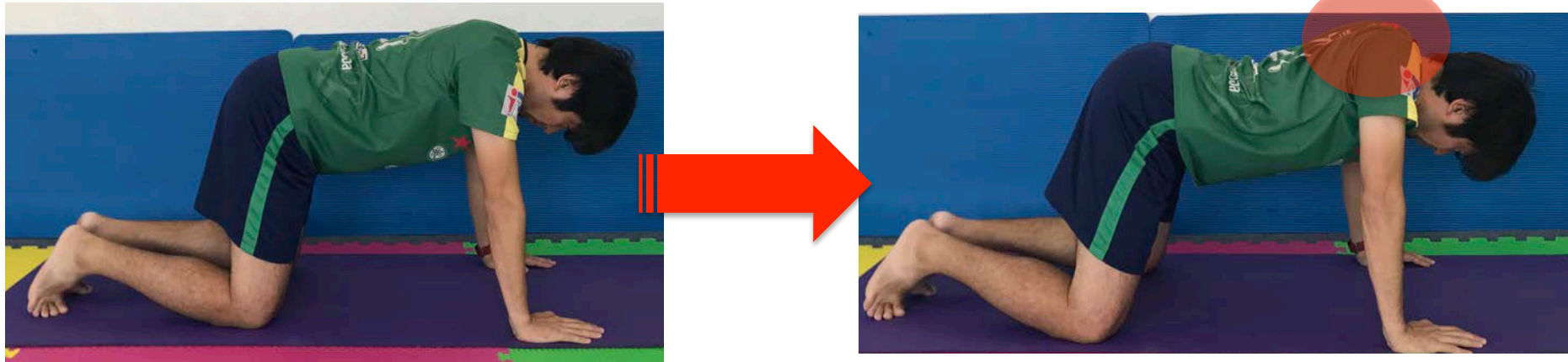
# 肩甲骨の可動性を良くする



## 方法

1. 腕を前方へ肩の高さまで上げる
2. 手を前に押し出しながら背中を丸める
3. 肩甲骨をお互いに近づけるように、肩甲骨の間の筋肉を引き締める。  
ゆっくり8秒カウントする
4. 肩をすくめずに行い、両肩は下げたまま行う。
5. 適切な回数を行う。

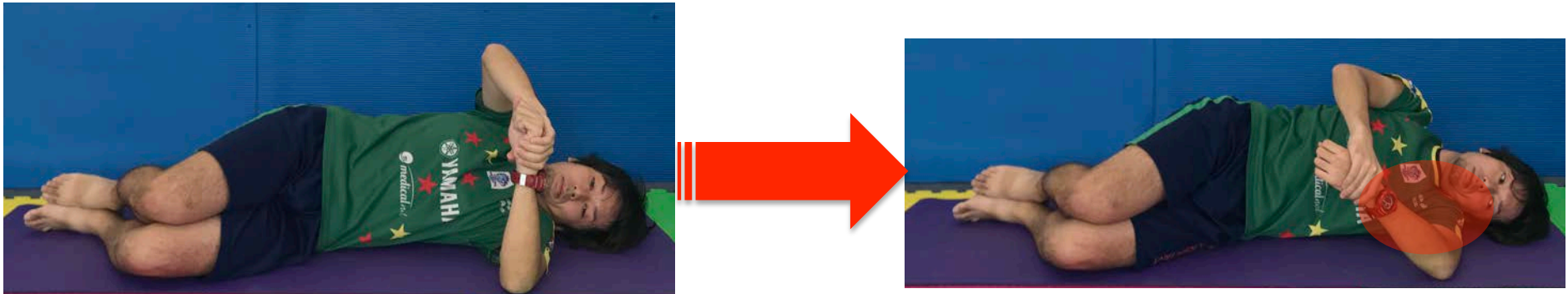
# 肩甲骨のエクササイズ



## 方法

- 1.両肩の真下に手を、股関節の真下に膝をつき、四つ這いになる。
- 2.背中の上を天井へと引き上げて、出来る限り肩甲骨が離れるように押す
- 3.わずかに肩甲骨を寄せ、背中を2cmほど下げる。腕はまっすぐのまま、肩甲骨だけの運動になるよう行う。
- 4.始めの姿勢に戻り適切な回数を行う。

# 肩の可動域を広げる



## 方法

1. 左体側を下にして横になる
2. 左肘を90°に曲げて、肩の高さに肘を置く
3. 右手を手を左腕に添える
4. 右腕で左手首の後ろへ押して、左上腕を床に向かって倒す
5. 左肩に十分なストレッチを感じたら、止めて20秒保つ
6. 反対側も同様に行う

# 肘





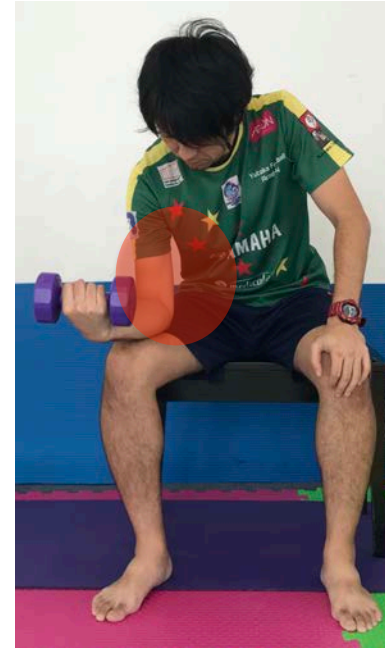
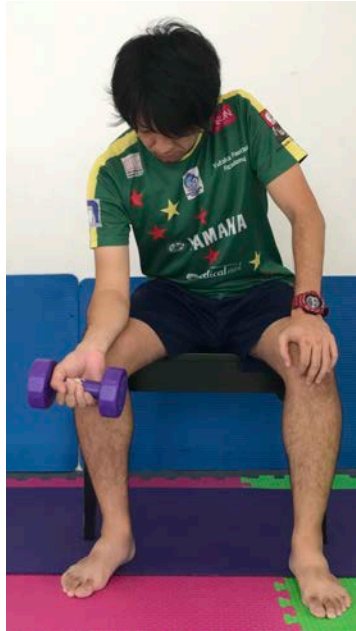
# 肘周りの筋力強化(1)



## 方法

- 1.ダンベル(ペットボトルに代用可)を握り、ベンチに座る。右腕を太ももの上に置き、手のひらが床をむくようにする
- 2.手首をまっすぐにし、ゆっくりと手首をあげ完全に伸ばす
- 3.2カウントを保ち、開始位置に戻す
- 4.適切な回数を繰り返し、左側でも同様に行う

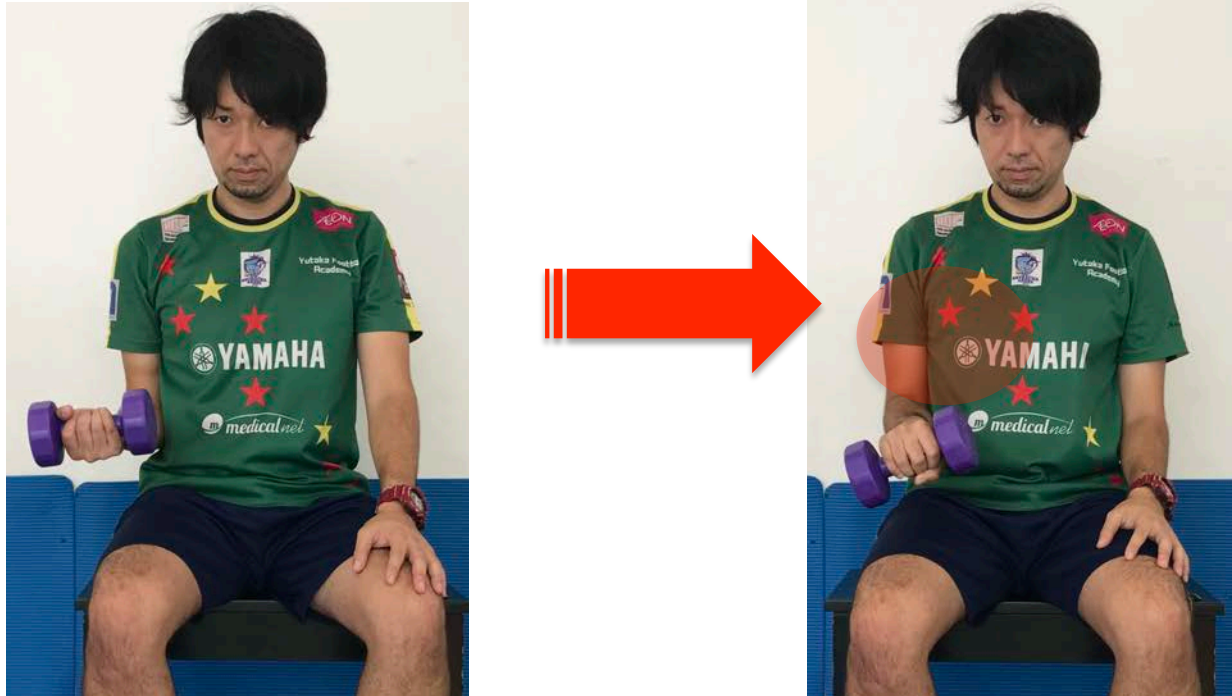
# 肘周りの筋力強化(2)



## 方法

- 1.ダンベル(ペットボトルに代用可)を握り、ベンチに座る。右腕を太ももの上に置き、手のひらが上をむくようにする
- 2.手首がぶら下がった状態から開始。ゆっくりと手首をあげ完全に曲げる
- 3.2カウントを保ち、開始位置に戻す
- 4.適切な回数を繰り返し、左側でも同様に行う

# 肘周りの筋力強化(3)



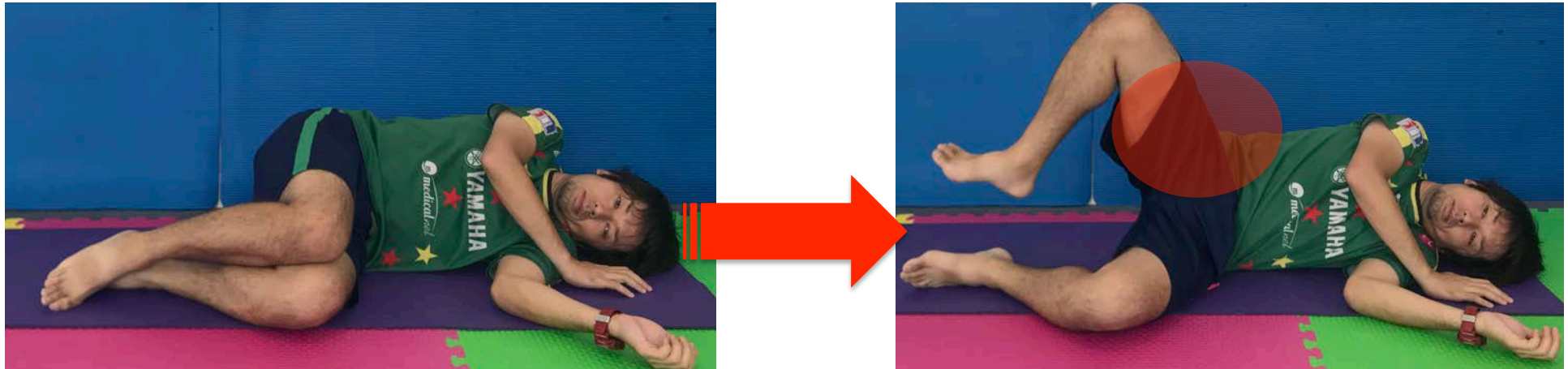
## 方法

- 1.手にダンベル(ペットボトルでも可)を持ち、体側に肘を90°に曲げる
- 2.手のひらが床をむくように手首と上腕をゆっくりと完全に反らす。
- 3.手のひらが上を向くようにゆっくりと反対に反らす。
- 4.反対も同様に行う

# 股關節



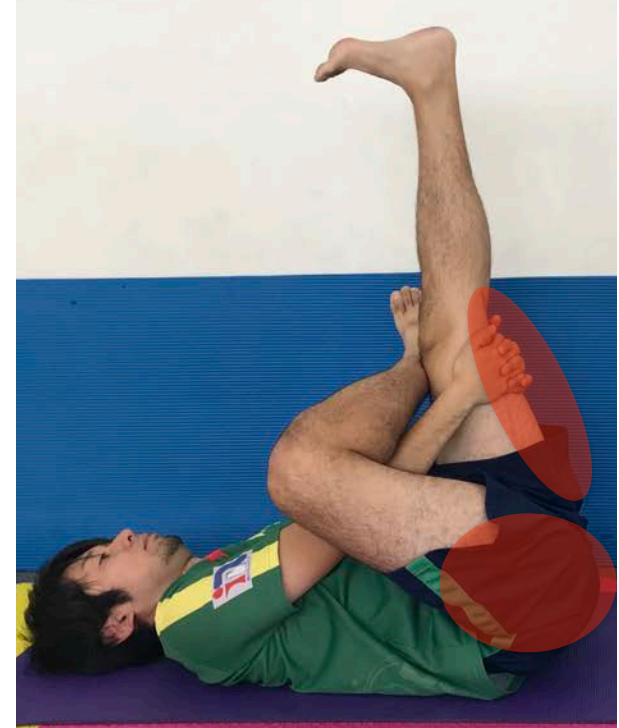
# お尻の筋力をつける



## 方法

1. 両膝を90°に曲げて、左側を下にして横になる
2. ゆっくりと上の膝を外に開くように脚を広げる
3. エクササイズ中は全く骨盤や腰が動かないようにする
4. 適切な回数を行い、反対も同様に行う

# 股関節の可動域を広げる



## 方法

1. 仰向けになり、右足首を左の太ももに交差させ、左膝を約90°に曲げる
2. 両手で左太ももを抱え、左臀部にストレッチを感じるまで左太ももを胸に寄せる
3. 胸に脚を徐々に近づけ、優しく臀部のストレッチを増やす
4. 左膝を伸ばし、もも裏にストレッチを感じる
5. 20～30秒保つ。反対側も行う