

保存版

# パークゴルフ体操 マニュアル

用意するものは **パークゴルフクラブ 1本** です



天候や季節によって、パークゴルフのできない日もありますが、健康維持・病気の予防には毎日体を動かすことが大切です。パークゴルフクラブを使って、室内でも一人でもできるパークゴルフ体操を健康づくりに役立てましょう。

## 1 伸びの運動

この動作を2回繰り返す



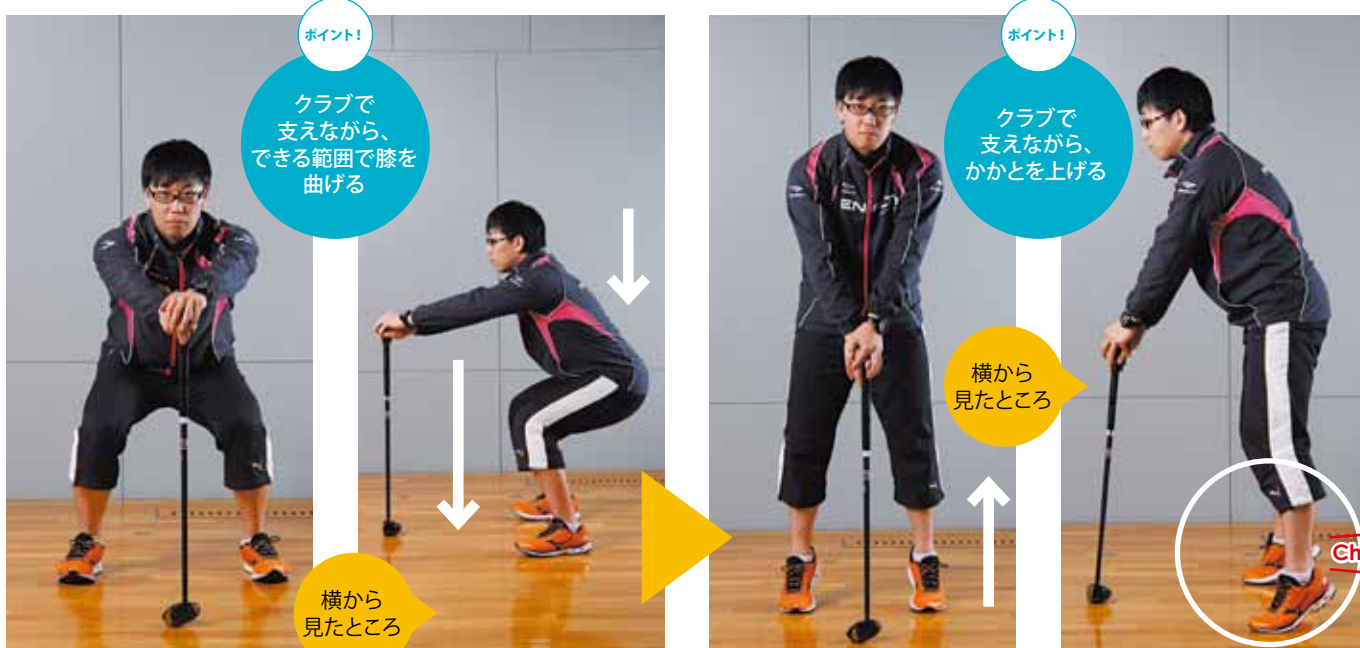
① クラブの端を持ち、背筋を伸ばし、腕を前から上げて伸びをする

② 腕をゆっくり下ろす

真横から見て、腕で耳が隠れる位で伸ばす

## 2 脚の曲げ伸ばし運動

この動作を2回繰り返す



① 2回膝の曲げ伸ばしを行う

② 2回かかとを上げ、つま先立ちをする

### 3 伸脚(内もも)運動

この動作を2回繰り返す



ポイント!

足の裏をつけて行うことによって内ももに効果がある

ポイント!

つま先を立てて行うことによって、内ももより太ももの裏を伸ばす効果が強くなる

①つま先は斜め前方を向ける



②曲げる側の脚はつま先と膝の向きを揃える

③曲げた側の踵に重心を乗せ、お尻を外に突き出す

④軽く揺らすように左右行う

### 4 ふくらはぎ・腱を伸ばす運動

この動作を2回繰り返す



ポイント!

かかとを地面につける

ポイント!

勢いをつけずゆっくり伸ばす

後ろから見たところ

①クラブで支えながら、片足を引き、腱を伸ばす

Check



②左右入れ替え、足の腱を伸ばす

## 5 体を横に曲げる運動

この動作を2回繰り返す

**ポイント!**  
脇腹の筋肉を伸ばす

**ポイント!**  
背筋を伸ばす

**ポイント!**  
脇腹の筋肉を伸ばす

**Check**

横から見たところ

**ポイント!**  
体を曲げる側の手でクラブを引っ張ると脇腹がよく伸びる

① クラブの端を持ち、腕を耳の横まで上げる

② 体を2回左に曲げる

③ 体を2回右に曲げる

## 6 体を前後に曲げる運動

この動作を2回繰り返す

**ポイント!**  
息を止めず、上体の力を抜く

**ポイント!**  
クラブをしっかり伸ばし、押し出すようにする

**ポイント!**  
上体を反らす際、息を吐く

**Check**

横から見たところ

横から見たところ

① クラブの端を持ち、上体を前に3回弾みをつけ曲げる

② 深く3回曲げたら、上体を起こす

③ 上体を後ろに反らし、上体を起こす

## 7 体をねじる運動

この動作を4回繰り返す

ポイント!

クラブを体に  
巻きつかせるように  
体をねじる

ポイント!

脚を開いたまま  
動かさない



①クラブを腰に当て、  
両肘でささえる

②左右交互に体をねじる

## 8 ボート漕ぎ運動

この動作を4回繰り返す

ポイント!

上体を曲げる時、  
胸をしっかりと張る

ポイント!

背中を中心として  
体を回す

ポイント!

胸を張って  
行う

ポイント!

8の字を書くように  
クラブを動かす

後ろから  
見たところ

後ろから  
見たところ

後ろから  
見たところ

①クラブを腰に当て、両肘  
でささえる

②上体を曲げ、ボートを漕  
ぐように、肩をまわすよ  
うに体をうごかす



# 9 体を斜めに曲げ、胸を反らす運動

この動作を2回繰り返す

ポイント!

ポイント!

脚の後ろ側を伸ばす



横から見たところ

ポイント!  
ひざを伸ばす



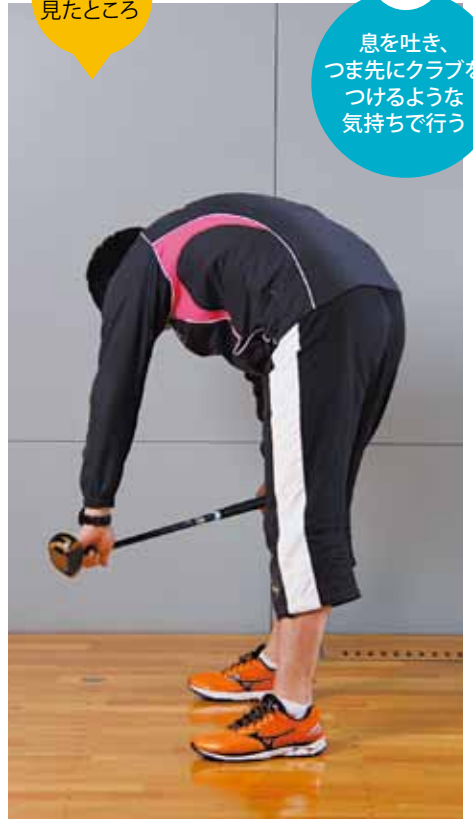
横から見たところ



横から見たところ

ポイント!

息を吐き、つま先にクラブをつけるような気持ちで行う



① クラブの端を持ち、上体を左下に弾みをつけ2回曲げる

② 上体を起こして正面を向き、腕を耳まで上げ胸を反らす

③ 上体を右下に弾みをつけ2回曲げる

④ 上体を起こして正面を向き、腕を耳まで上げ胸を反らす

# 10 体を回す運動

この動作を2回繰り返す



① クラブの端を持ち、円を描くよう大きく体を回す

② 体を左から右へ回す



③ 同様に体を右から左へ回す

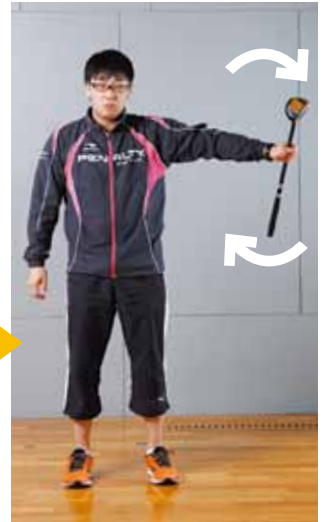


# 11 手首を回す運動

この動作を4回繰り返す



親指を外にしてクラブを  
しっかり握る



ポイント!

腕を曲げずに  
しっかり伸ばす

①片手でクラブを持ち、  
円を描くよう手首を回す

②左右交互に回す

# 12 肩周り運動

この動作を4回繰り返す



横から  
見たところ

ポイント!

肩が伸びるようク  
ラブを引っ張る

ポイント!

肩が痛くならないと  
ころで止める

①クラブの端を持ち、  
腕を耳まで上げる

②クラブを左方向へ引き、  
右肩を伸ばす

③クラブを右方向へ引き、  
左肩を伸ばす

# 13 伸びの運動(深呼吸)

この動作を2回繰り返す



① クラブの端を持ち、背筋を伸ばし、腕を前から上げて伸びをする

③ 腕をゆっくり下ろす

② 伸びる際、しっかりと息を吸う

④ 腕と合わせてゆっくり息を吐く

みなさん、どうですか？  
気軽に始めて  
健康維持に役立てて下さいね！  
楽しみながら続けることが  
ポイントですよ！

