

コッコッ 骨骨 整体術



簡単ケア活！

ゆるゆる身体ほぐし術

第4回

KOTSU KOTSU

山本優子



国家資格である柔道整復師を取得後、独自で『脱力関節調律』という治療法を開発。口コミだけで1年で1000件以上を施術。ゴルフアの顧客が多かったこともあり、後に『ゴルフ関節調律』という1度で平均15ヤード飛距離を伸ばすというゴルフに特化した施術法を開発。痛みの改善と「ゴルフなどスポーツのパフォーマンスアップを得意とする。現在、一般社団法人日本脱力関節調律協会で代表理事としてこれらの技術を治療家やゴルフコーチに指導している。



こんにちは！ だんだんと気温も下がり冬が近づいてきましたね。寒くなってくると、肩や首に力が入ったり、背中が固まってしまったりする方も少なくないです。

特に、ゴルフは朝も早かったり、長時間の運転をされるということから、これからの季節は、より身体が固まってしまったり、力が抜けないと感じる方も多いかもしれないですね。

寒くなると、ラウンド前、信号待ちや朝起きた時など、ふとした時にも力が入ってしまいますよね。力が入ると血流が悪くなってしまう。血流が悪くなり、手先や足先に冷えを感じる方もいらっしゃるかもしれません。

みなさんは、身体をほぐして血流を良くしたいときにどんなことをされますか？ 固まった身体を楽にしたいときにどんなことをされますか？ マッサージを受けに行きますか？ お風呂や温泉に入りますか？ 走ったりトレニングをしたり運動されますか？

様々な方法がありますし、どんな方法でも血流が良くなれば身体が軽くなったり、楽になったりします。

身体が固まって辛いとき、強く押し揉んだり、ゴリゴリほくそうしたり、強くストレッチをしてしまうという方が多く見受けられます。

実は、身体をほぐすときに力はいりません。大切なのは、脱力です。今日は、簡単に自宅で寝るがりがりながら、ゆるゆると血流を良くして身体全体をほぐして楽にする方法をお伝えしていきたいと思えます！

ポイントは、「頑張らずに重力に預けて脱力して行うこと」です。日本人は勤勉な方が多いため、ついつい無理をしすぎがちですが、頑張らないほうが効果を感じられる【ゆるゆる身体ほぐし術】ですので、是非脱力して心地よく行ってください♪ 呼吸に合わせておこなうと、より気持ちよく、リラクセスできるかと思えます。

朝起き上がる前にお布団の上で、ラウンド前の準備運動に、一日の疲れを眠る前のリセットに、お昼寝や休憩の合間になど様々なシーンでお試してください♪ ゴルフの前にはやるとよく身体が回るようになりますし、ぎっくり腰や腰痛予防にもオススメです！

①仰向けに膝を立てて寝転がります。



②重力に預けるようにして膝をパタンと倒します。



③同じ要領で反対にも膝を倒します。



①～③を繰り返していきます。

ポイント

- ・呼吸に合わせてリラックスして動かします。(息を吐きながら膝を倒し、息を吸いながら膝をもとの位置に戻します。)
- ・重力に預けるように膝を倒します。(頑張らずに動かすのがポイントです。)

ワンポイントアドバイス

身体が固まっているときにいきなり大きく動かすと、痛みの原因にもなるので、無理のない小さい範囲から徐々に振り子のように大きく動かしていきましょう！