

コッコッ コッコッ 骨骨 整体術



簡単ケア活！

第5回 KOTSU KOTSU らくらくひねり動作



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！

いよいよ冬本番ですね。気温が下がって寒くなると、ついつい身体を縮めて肩や首に力が入ってしまったり、背中がバキバキに固まってしまったりする方も多いですね。

寒い時期はぎっくり腰や四十肩・五十肩等の痛みでお悩みの方が増える時期でもあります。不調なく、心地よく過ごすためには、寒い冬ほど念入りにご自身の身体と向き合いセルフケアをすることが大切です。

ゴルフも、寒くなると身体が固まってしまったり、厚着をしていることから回りづらく感じたり、球が飛びづらくなったりするかと思います。

痛みなく、楽に、良いパフォーマンスを発揮するには、寒い冬ほど念入りのウォーミングアップが必要ですよ。

今月は、寒い冬でも不調なく日常生活を送れ、かつゴルフでも楽にパフォーマンス高くスイングできるセルフケア種目をご紹介します！

突然ですが、身体を捻る動作（振り向き動作）をするときというの、どの部分が回っていると思

ますか？

正解は、「背骨」です。「背骨」とは、骨盤の上に24個の椎骨という骨が積みあがることで構成されています。24個の骨は大きく3つのパートに分かれています。上から、7個が頸椎（首）、中12個が胸椎（胸）、下の5個が腰椎（腰）になります。

では、この3つで最も回旋する、捻るのが得意なのはどこだと思いますか？

正解は、頸椎（首）です。首、胸、腰と上から順番に回旋する（捻る）のが得意なのです。この質問をすると『腰』と答える方が多く、回るイメージをお持ちの方が多いですが実は腰は5度しか回らないのです。そのため、スイングでも日常生活でも身体の体幹部を捻る動作をするときには胸から上を回旋させることがポイントになります！

本日は腰の7倍回旋する『胸（胸椎）』を回旋させる【胸椎バンザイという】種目をご紹介します！

このセルフケアを習慣にして、日常生活にもゴルフにもお役立ててきたら嬉しいですよ。是非お試しください♪



① 横向きに寝て、胸の前に手を合わせて伸ばします。



② 上の腕を開いていきます。

このときのポイントは身体の中心（背骨）からでんでん太鼓のように動かすことです。



③ ①の状態に腕を戻します。

戻すときにも、でんでん太鼓のように背骨から動かすことを意識します。

①～③を繰り返し行います。



- ・呼吸と合わせてリラックスして動かします。
- ・痛みなく無理のない範囲で動かします。

ワンポイントアドバイス

身体は中心から動かすとき最も効率的に動かされ身体に負担なく大きく動きます。身体の中心から、背骨→肋骨→胸骨→鎖骨→肩甲骨→上腕骨→前腕→手先という順番で腕が動くように意識して動かしましょう。中心から動けるとでんでん太鼓のように時間差が起こり鞭のように動きます。

