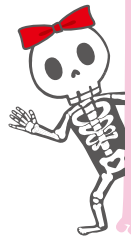


# 骨 骨 骨 コッ コッ コッ 整体術



## 簡単ケア活！

### KOTSU KOTSU

#### 第12回

#### 股関節のスムーズ動作



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。□□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！ 真夏の気候となりましたね。

ゴルフをやる方も、やらない方も私のところに来られる方は『身体が硬くて：』と身体の硬さのお悩みを相談される方が多いです。その中でも特に、股関節が硬いとおっしゃられる方は多いです。

多くの、身体が硬いというお客様を施術してわかったことがあり、ご自身で身体が硬いと思っただけでも本当は、硬いのではなく、力が入っているだけなんてことも多々あります。力を抜く、『脱力』って簡単そうで意外と難しいですよ。

脱力とはなんでしょう。私が考える脱力とは、重力に力を預けることです。

例えば、腕を肩の高さに持ち上げ、脱力しようとしたとき、脱力していれば重力によってストンと腕が落ちます。反対に力が入っていると、無意識でも重力に逆らってしまい腕がスムーズに落ちてきません。

力が入っていると筋肉が収縮し、血流が悪くなり痛みや不調の原因になります。また、パフォーマンスも上がりがづらくなります。

『脱力』のためのポイントを知ることがよくあります。

私の考える脱力のポイントは、いろいろありますが、まずは構造を知る事です。こんな構造で、力が抜けたらこういふふうになるのだなと理解できると力が抜けやすくなります。

今日のテーマは股関節ですが、股関節とはどんな構造をしているでしょう。

よくみると、太もも（大腿骨）の先がボール、関節を作っている骨盤のところはお皿のような形をしています。ボールがお皿の中をスムーズにするすると動いてくると股関節は力が抜けている状態になり、痛みなくスムーズに柔らかく動くのです。

構造をイメージしながら動かすことで力が抜けます。

そして、硬いと思っていなければ、実は硬いわけではなかったのかと驚くほど可動域が広がります。

身体が硬いとお悩みの方、股関節周りの動きがスムーズでないと感じている方は股関節の構造をイメージしながら、重力に預けながら【股関節パターン】エクササイズを取り入れてみてください♪



① リラックスして仰向けになります。



② 膝を90度ほど曲げます。そこから重力に任せてストンと膝を外に倒します。  
あくまでイメージは、股関節のボールとお皿の構造のイメージを持って行うと効果的です。



①～②を繰り返し行います。終わったら反対の足でも実施します。

### ワンポイントアドバイス

重力に預けて脱力するように動かすのがポイントです。

そのため、重力に預けやすいよう環境を整えて実施してください。

- ・痛みのない範囲で行う（動かす角度が小さくなくても効果が出ます。）
- ・膝を倒すときに怖さがあると力が入りやすいので、膝の落ちてくる位置に枕やクッションを置いて安心して実施できる環境で行う。
- ・膝の位置を戻すときにも力いっぱい戻さず、脱力して楽に戻す。

