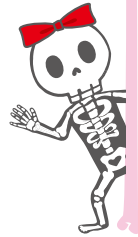


# コッコッ 骨骨 整体術



## 簡単ケア活！

### 肘パタン 肘かる運動



ゴルフ上達関節調律師  
山本優子

柔道整復師／日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー  
痛みや不調を改善する独自の手法『脱力関節調律』メソッドを開発。その技術を用いてゴルフに特化した『ゴルフ関節調律』メソッドも確立。年間の指導実績は1000件以上で、平均15ヤードの飛距離アップに成功。東京・恵比寿のサロン『ゴルフ専門ほねほね脱力サロン』・atunacal代表。一般社団法人日本脱力関節調律師協会代表理事。著書『目かくしゴルフ』。Youtube『だらんゴルフ』でもゴルフに役立つ情報を配信中！



こんにちは！ 少し寒くなってきましたね。寒くなると身体が固まってしまう、関節に痛みが出てしまうなど、そんなお悩みの方は少なくありません。

関節に痛みが出ると、痛みを守るために力が入ってしまい、そのせいでさらに痛みが増すなんてこともあります。

痛みがでたときの改善方法として1つの方法は『脱力』をすることです。また、痛みを予防するためにも日頃から無駄な力が抜けている状態をつくるのが大切です。

これまでもさまざまな関節を脱力するためのエクササイズをご紹介してきましたが、本日も紹介するのは『肘』の脱力エクササイズです。肘は、身体の中でも末端の方にある関節なのでどうしても力が入ってしまいがちです。使いやすいために、1度痛みが出て、不調を感じると改善するのに時間がかかる部位でもあります。

不調が出ているわけでもなくとも、無意識に使いすぎてしまい負担がかかってしまう方もいるかもしれません。

実際に『ゴルフ肘』『テニス肘』『野球肘』と肘にまつわる障害名

は多くあります。痛みや不調がある方はもちろん、そうでない方にも予防として本日も紹介するエクササイズを取り入れていただけたら嬉しいです。

肘関節は、上腕骨と、橈骨（とうこつ…親指側の骨）と尺骨（しやくこつ…小指側の骨）と呼ばれる前腕の2本の骨から構成されています。これら3つの骨が関節をつくり、曲げ伸ばし（屈曲・伸展）や回旋運動（回内・回外）ができるようになっていきます。

本日お伝えするエクササイズ『肘パタン』は、特に、曲げ伸ばし（屈曲・伸展）の動きの改善に効果的です。ポイントは、重力に預け、脱力することです。重力に預けられるほどに、大きな効果を感じて肘周り、腕周りが軽くなります。実際に実践してみると、今までも無意識に力が入っていたことにも気付かされるかと思えます。

肘を痛めずに使いたい方、肘まわりに疲れを感じやすい方、特に現在は痛みや不調を感じていない方も予防にも効果的な『肘パタン』エクササイズを是非取り入れてみてください！

① リラックスできるポジションを取ります。

ボールを使用する場合には、片膝を立てて座り、膝の上にボールを置き、その上に肘を垂直に曲げて載せます。

※立位で行う場合は、ボールを使わず片方の手のひらの上に、反対の肘を垂直に曲げて載せて行います。



② 重力に預けて、肘から先をパタンと落とします。



③ 肘が落ち切ったら肘を①の位置に戻し、①～③を繰り返していきます。終わったら反対の肘でも実施します。

肘を元の位置に戻すときにも力を入れすぎず自然に戻してください。

エクササイズの前後に肘を曲げ伸ばしして動き具合や軽さの変化を感じてみてください。

**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。  
肘から先を落とそうと意識をするのではなく、  
重力に預けてパタンと力を手放してください。  
肘に痛みや違和感がある場合は無理のない範囲で行いましょう！