

# コッコッコ 骨骨整体術



## 簡単ケア活!

# KOTSU KOTSU

第17回

### 頸椎動作 らくらく上下動作



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』・atunacai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！ ゴルフ上達関節調律師の山本優子です。いよいよ寒さも本格的ですね。寒くなると身体に不調を感じる方も多くなります。

例えば、寒さで無意識に身体が縮こまり力むことによって背中や肩首がバキバキになってしまったり、寒さのせいで呼吸が浅くなり首肩に負担をかけてしまったりか。

なかでも、冬でも露出しやすく冷えやすい『首』に不調を感じる方も少なくありません。また、頻繁にゴルフをされる方も『首』に負担をかけている方が多いのです。症状としては、痛みやこりやはりを感じたり、可動域が少なく動きづらいつと感じる方が多いです。

それらを改善する方法として、温める、マッサージをする、ストレッチするなど方法もあります。いずれも血流がよくなり症状の緩和に繋がりますので効果的です。

本日お伝えするのは、改善方法としても有効ですが、そもそも痛みや不調、動きづらさをつくらない首のらくらかな動かし方です。

まずは首（頸椎）の構造についてお話しします。首（頸椎）は、背骨の一部であり7個の骨で構成

されています。1番上の頸椎は、鼻の真後ろ、耳の穴のすぐ奥にあります。7番目（1番下）頸椎は、だいたい襟元あたりにあります。実際に触って確認してみましょう。

鼻の真後ろ、耳の穴のすぐ奥にある頸椎1番を触ります。そこから下方に指をスライドするとはじめにぶつかるポコっとした骨が頸椎7番です。

身体はとにかく中心から動く時は痛みなく効率的に動きますので、身体の中心部に近い頸椎7番から1番にむかって順番に動かす時に痛みなくスムーズに動きます。上を向く時も、下を向く時も、7番〜1番まで順番に動かしてください。そうすると驚くほど可動域が広がるかと思えます。痛みや不調が出てから改善に向けた手段を取るのも良いですが、そもそも効率的に身体を使えば痛みは痛くない、辛くない、スムーズで楽です。

痛みや不調、動きづらさがある方はもちろん、痛みや不調などを抱えていない方にも日頃から頸椎の効率的な動作を意識していただけたら嬉しいですね。ぜひ、『頸椎動作』エクササイズを取り入れてみてください♪

- ① まずは、意識する骨の位置を確認します。  
 『頸椎1番』・・・鼻の真後ろ、耳の穴のすぐ奥にある骨  
 『頸椎7番』・・・頸椎1番から下方に指をスライドさせるとはじめにぶつかるボコっとした骨  
 (襟元あたり)
- ② 頸椎7番から頸椎1番の間に骨が7個並んでいますので、  
 7、6、5、4、3、2、1と下から上に手を沿わせ意識しながら順番に動かすように上を向きます。



- ①～②を繰り返し行います。  
 こちよく呼吸をしながらゆったりと行います。  
 これらの写真は上を向く動作で行っておりますが、下を向くときも同様に頸椎7番から順番に触りながら意識して動かします。

**ワンポイントアドバイス**

骨を意識して中心に近い頸椎7番から動かすのがポイントです。  
 無意識に頸椎1番から動かしてしまう方も少なくないので  
 ゆっくり呼吸しながら、ご自身の身体に意識を集中させて行いましょう。  
 痛みや無理のない範囲でゆっくり心地よく行ってください♪