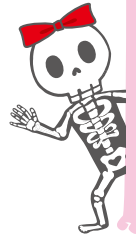


# 骨 骨 骨 コッ コッ コッ



## 簡単ケア活!

### 仙骨歩行 らく～な歩き方

ゴルフ上達関節調律師  
山本優子

第18回 KOTSU KOTSU



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！ ゴルフ上達関節調律師の山本優子です。

いよいよ、冬本番。寒さが本格的になると外出するのが億劫になってしまいう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ゴルフも冬の間はお休みという方もいらっしゃいますよね。

寒いとついつい身体を縮こめて歩いてしまいます。しかし、身体を縮こめていると血流は悪くなり動きも悪く余計に寒さを感じます。また、身体を固めて動くことで膝や腰など関節の痛みが繋がってしまいうこともあります。

みなさん、何気なく日々歩いているかと思いますが日常の歩き方を変えるだけでもとても軽く動けるようになります。また、血流も良くなりやすく、ポカポカ歩くことができます。それだけでなく、ゴルフなど、長距離を歩く時にも全然疲れません。

冬の間には疲れない、痛めない、ポカポカ歩く『仙骨歩行』を身につけ、寒さを乗り越えましょう！そして、春からのゴルフに備えて疲れず楽しめる体をつくりましょう。

みなさん、歩く時にどこから動

きはじめていますか？ 足先から動こうとしてしまいう方も少なくないのではないのでしょうか。

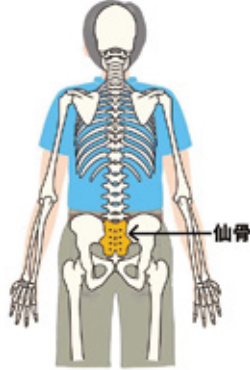
足先から歩いてしまうと、足先が硬くなり、膝や股関節にも負担がかかります。そして筋への負担もかかるため、たくさん歩くと疲れやすい歩き方になります。

では、どのように効率的に歩くかというと、ズバリ中心から歩くことです。身体を中心の骨は『仙骨』といい、お尻の割れ目あたりにある逆三角形の手のひらサイズくらいの骨です。ベルトの下くらいに位置します。

この『仙骨』が前に進むのにつられて足が前に送られるように歩くと疲れず、効率よく前身することができまます。イメージとしては仙骨を後ろから押され続ける感じです。また、ロープウェイのようにご自身の数メートル前から仙骨を引っ張られているイメージでも良いかもしれません。うまくいくと少し身体が浮いて軽い感じがすると思います。

身体に優しく、ずっとらくらくに歩くためにもぜひ、『仙骨歩行』を日常の中に取り入れてみてくださいね！

- ① まずは、『仙骨』の位置を確認します。  
お尻の割れ目に中指を当て、手のひらを置いた時に手のひらがくる手のひらサイズの骨です。  
逆三角形で、ベルトの下あたりに位置します。



- ② 仙骨を後ろから押されたことに釣られて足が送られるイメージで歩きます。  
もしくは、ロープウェイのようなイメージでご自身の仙骨を数メートル前から引っ張られるようなイメージです。  
数メートル歩くことを意識しながら繰り返します。



**ワンポイントアドバイス**

この動き方は歩行だけでなく、走るときにも同様のイメージで行うことで楽にはやく長い距離を走ることができます。  
また、平面だけでなく、階段を登るときにも仙骨をななめ上に進ませるイメージで前進すると同様に軽くらく～に登れます。  
習得すると様々な動きが楽になるのでまずは練習してみてください♪