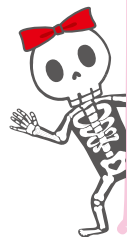


骨骨整体術



簡単ケア活!

KOTSU KOTSU

第19回

背骨ぐるぐる からだのらくらく捻り方



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。まだまだ

寒さが残りますね。寒いと身体をついつい縮こめてしまい、硬くなってしまつて動かないというお悩みをたくさんいただきます。

さらに、たくさん着込むので身体が動かしづらくなりますよね。そんな状態で無理な力が加わつてしまつと腰や背中を痛めてしま

う原因にもなります。

また、これから春に向かうなかで暖かくなつてきたからと、急に思い切り身体を動かすと身体が悲鳴を上げて痛めるといふお声も耳にします。

本日は、寒い中でも気持ちよく身体を動かせて、暖かくなつたときにしつかり動ける状態にしておく背骨周りのエクササイズについてご紹介したいと思います。

ゴルフをされる方で、身体が回らず身体がかたいとおっしゃる方は多いです。

身体をスムーズに回せる方と、回せず硬いとおっしゃる方も身体の構造は基本的に変わりません。

違うのは、力の伝わる順番が効率的か、そうでないかだけです。

身体を捻ろうとする時にどのよ

うに動けばスムーズに回るでしょうか？

身体はとにかく中心から動き、末端に力を伝えていく時、最も効率的でスムーズです。

つまり身体を捻ろうとする時に、身体の中心の骨である仙骨（お尻の割れ目くらいにある逆三角形の骨）から動くとき、驚くほど可動域が出るはずですよ。

もう少し細かくお伝えすると、仙骨から順番に下から背骨を1つ1つ回旋させていくと可動域が大きくスムーズに動きます。

椎骨という背骨の骨は、仙骨の上に24個並んでいますので、24個の骨がひとつひとつ順番に回るのを意識して動かしてみてください。

肩や肘などの末端から捻ろうとするのと、中心である仙骨、背骨から回旋するのは全く違うということをご体感していただけるとと思います。ぜひ試してみてくださいね。

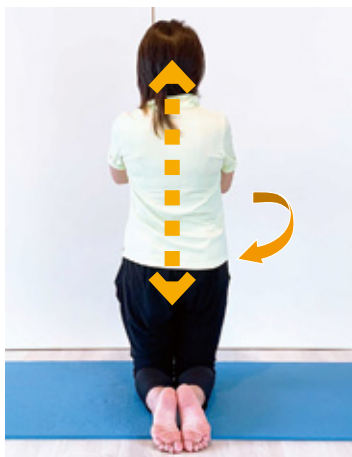
寒い冬でもスムーズに身体を回し、暖かくなつてからもすぐに気持ちよく動かせるよう、ぜひ「背骨ぐるぐる」エクササイズを取り入れてみてくださいね！



- ① まずは、『背骨（24個の椎骨）』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が仙骨です。その上に24個の椎骨が並びます。
1番下の背骨（腰椎5番）は仙骨のすぐ上。
1番上の背骨（頸椎1番）は鼻の真後ろ、耳の穴のすぐ奥に位置します。



- ② 仙骨から背骨ひとつひとつを回旋させていきます。
片側を数回繰り返したら、反対側も同様におこないます。



ワンポイントアドバイス

たくさん動かすことよりもひとつひとつの骨に意識を向けることが大切です。
サポートしてくれる人が周りにはいるときには、後ろから背骨ひとつひとつを触れてもらうと意識して動かしやすくなります。

