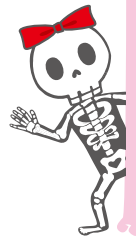


# 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨



## 簡単ケア活！

# KOTSU KOTSU

第20回

鎖骨するする スムーズな腕の上げ下げ動作



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・athletic』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。もうすぐ待望のゴルフシーズンですね。日差しの暖かい日も増えてきました。

今月は、ゴルフや動く機会の増えるこれからの時期におすすめの腕を効率よく使うエクササイズをご紹介します。正しく腕が使えると肩こりや肩の疲れも起きづらくなります。四十肩や五十肩を予防することにも重要なエクササイズです。心地よく効率良く身体を使えるようぜひマスターしていただけたら嬉しいです。

まずは、腕の構造についてお話していきます。みなさん、腕のスタートはどこからご存知でしょうか？ この質問をすると袖のあたりの肩を指す方がとても多いです。袖のあたりの肩の部分からが腕と思っただけ動かしちゃうと、肩を痛めやすく疲れやすい、そしてパフォーマンスも上がりづらくなってしまいます。

どこからが腕のスタートかという『鎖骨の内側』です。具体的にどの部分か一緒に確認していきましょう。顎先に指を置いていただき、そこから下に指を滑らせていくと喉仏があります。その喉仏

を超えてすぐのところにはポコッと凹みがあるかと思えます。この凹みの左右にある骨が鎖骨で、そこが腕のスタートである鎖骨の内側になります。

この鎖骨の内側から腕のスタートと思えばバンザイの動作を行なってみるとスムーズに効率的に腕を使うことができます。スイング時には、肩から腕と思うよりも、鎖骨の内側から腕と意識することで腕として使える長さも長くなりスイングアークが大きくなります。

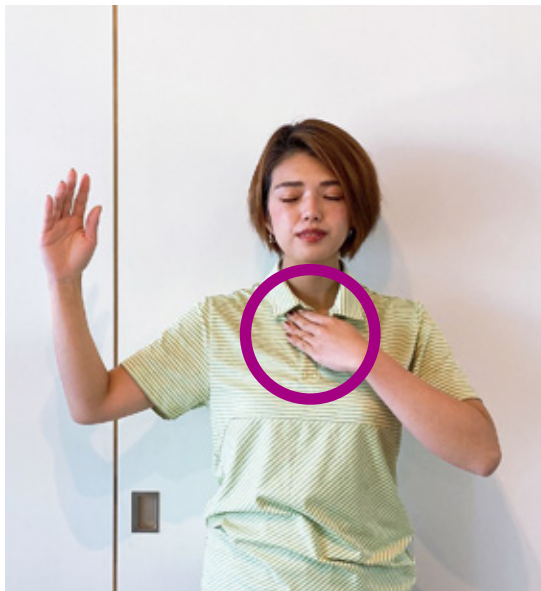
腕がどこからかなど習う機会もあまりないので、なかなか意識を持たずに腕を使っている方も少なくないと思います。まずは、少し意識して動かすと動きが変わるということを感じていただきたいです。

このエクササイズの前後にバンザイのように腕を上げる動きをして確かめてみるとスムーズに軽く腕が上がるのを感じられるかと思えます。

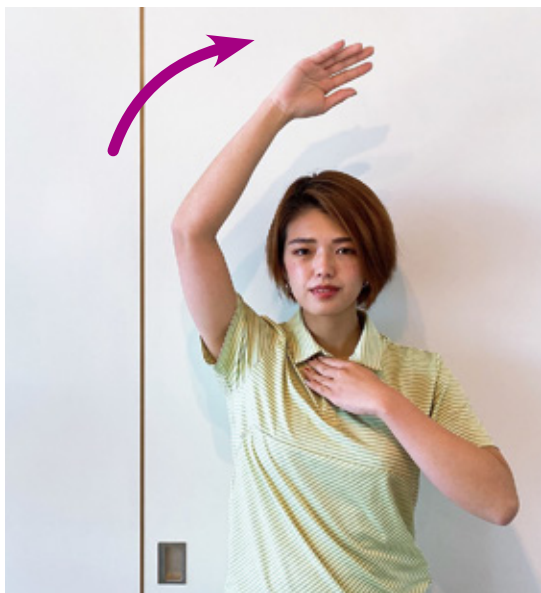
気持ちよく腕を動かせるようになりたい方は是非、日常の中に『鎖骨するする』エクササイズを取り入れてみてください！



- ① まずは、『鎖骨の内側』の位置を確認します。顎先に指を置き、そこから下に指を滑らせていくと喉仏があります。その喉仏を超えてすぐのところにポコっとした凹みがあります。この凹みの左右にある骨が鎖骨で、そこが腕のスタートである鎖骨の内側です。片側の手で反対の鎖骨の内側を触れます。



- ② 鎖骨の内側から腕であることを意識しながらワイパーのように腕を動かします。ゆっくり腕の動きに意識を向けながら動かすのがポイントです。



**ワンポイントアドバイス**

腕の位置は顔の真横よりも少し前方で動かすとよりスムーズに動きます。また、よりリラックスして行うために、うつ伏せに寝ながら同じエクササイズを行うこともオススメです。心地よく脱力して、鎖骨に意識を向けて動かしてみましょう♪