

ゴルフ関節調律®でゴルフの悩み解消と健康に



Healthy Life Expectancy 健康寿命 ゴルフ

第1回

ゴルフ関節調律®de 捻転・背骨くるくる

山本♥優子

ゴルフ上達関節調律師

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・naturaca』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。

新連載『HLEゴルフ』が始まりました！「HLEって何？」と思われた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

HLE (Healthy Life Expectancy) とは、『健康寿命』という意味です。

健康寿命とは、介護などが必要とせず自立して生活できる年数のことを言います。

現在日本では、平均寿命と健康寿命のギャップが10年以上あると言われております。

つまり、10年間誰かの力を借りないと生きていけないというのが日本の平均であるということです。

ゴルフを楽しむためには健康は必須です。

また、私はこれまで多くのゴルフアーマや、多くの方の痛みや不調を改善するお手伝いをしてきて、気づいたことがあります。

それは、「痛めず健康でいるための動き」と「ゴルフのパフォーマンスアップのための動き」はイコールであることが多いということです。

こちらの新連載では、読者のみ

なさまを健康へと導き、かつゴルフのパフォーマンスアップも同時に叶えるお話や、具体的なエクササイズの方法をお伝えしていきます。

早速ゴルフにも健康にも役に立つ『ゴルフ関節調律®』のエクササイズをお伝えしていきます。

今回は『身体が硬い』というお悩みを解決できる、捻転エクササイズをご紹介します。捻転がうまくできないと、肩や腰が力んでしまい痛みの原因になりますし、スイングが小さくなり飛距離が上がらない原因にもなります。

捻転のポイントは『中心から動く』ということです。

少し意識を変えるだけで、身体が硬いと思っていた方でも簡単に捻転できるようになります！

身体が硬い、捻転しづらい、また、肩が痛い、腰がよく張り不安があるという方は是非、『捻転エクササイズ・背骨くるくる』を取り入れてみてください♪

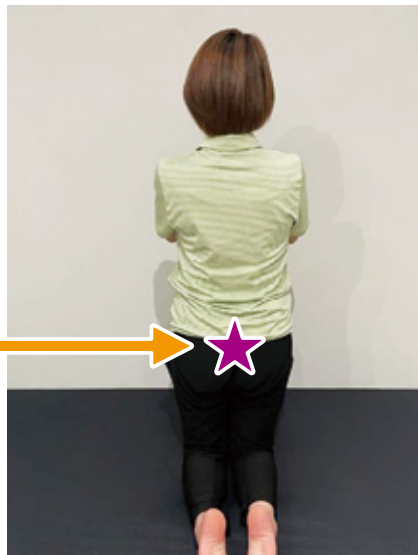
身体が硬いと思っていた方でも、らくらくに回れるようになりますよ。らくらくに捻転して、健康寿命もゴルフのパフォーマンスも上げていきましょう♪



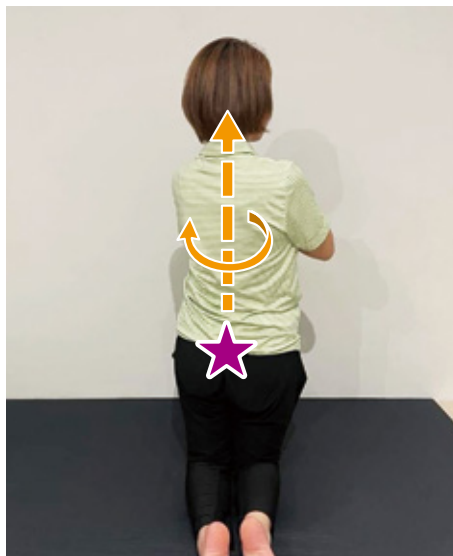
- ① まずは、『仙骨』の位置を確認します。
ベルトの下のお尻の割れ目あたりに位置する骨です。

次に『背骨』の位置を確認します。
仙骨の上に24個の椎骨が並び、背骨は構成されます。
1番上の椎骨（頸椎1番）は鼻の真後ろに位置します。

仙骨



- ② 仙骨から背骨を一つ一つ捻転させていきます。
鼻の真後ろまで、24個の椎骨に順番に力が伝わるイメージです。
※このときに、肩や首が先行して動きやすいので、背骨から捻転できるよう注意して行ってください。



ワンポイントアドバイス

無理のない可動域から捻転する練習をしてください。
効果を得るために大きく無理に動かそうとすると、腰や首に負担がかかる場合があります。

この動きを習得することで、捻転の深いスムーズなスイングを手に入れることができます。
腰の張り等も解消にも効果的で腰痛予防にもなります♪