

# ゴルフ関節調律®でゴルフの悩み解消と健康に



## H L E golff healthy life expectancy 健康寿命

第2回

### ゴルフ関節調律®de 捻転・胸椎でんでん

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。

『H L E golff』（※H L E：健康寿命）ということで、今月も健康寿命延伸とゴルフのパフォーマンスをアップを同時に叶えていく『ゴルフ関節調律®』エクササイズをご紹介します。

ゴルフアーには多くのお悩みがあるかと思いますが、肘が痛い、腰が痛い、肩が痛いなどの『痛み』を抱えている方も少なくありません。

みなさんは『痛み』を改善するために何をしますか？マッサージ？整体？トレーニング？様々な方法があると思います。

私のところには『痛み』のお悩みで来られる方も多くいらつしやいます。痛みの改善のつもりが、身体も捻転できるようになり、飛距離も伸びちゃったよ！なんていう嬉しいお声をいただくこともよくあります。

本日は多くの『痛み』を同時に改善しながら、パフォーマンスが上がるエクササイズをご紹介します。

スイング時の痛みの原因として無理に身体を動かそうとしてしま

っていることも多いです。無理に捻転しなくても、楽に捻転できる動きを習得していきましょう。

効率的な捻転のポイントは『中心からでんでん太鼓のように動く』という事です。少し意識を変えただけで、痛みなくらくらくに捻転できるようになります！

この『胸椎でんでん』エクササイズは、腕先（末端）からではなく、でんでん太鼓のように背骨V肋骨V胸骨V鎖骨V肩甲骨V上腕骨とお身体の中心から力が伝わり、身体が無理なく捻転され痛みも改善されます。

反対に動作の中で痛みがあるという場合は、この中心からの順番ではなく、どこかを飛ばして末端側（腕先）から動いてしまっていることでしょうか。

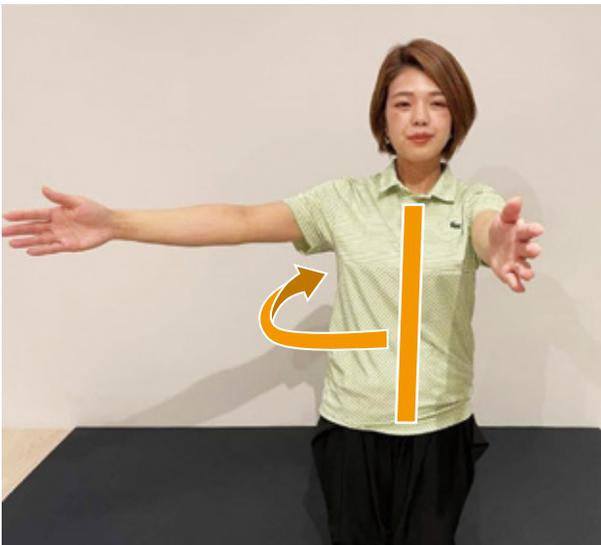
痛みなくゴルフをより楽しみたい方、今後も痛みなくゴルフを楽しみたい方は、是非【捻転エクササイズ・胸椎でんでん】を取り入れてみてください♪身体が痛いと思っていた方でも、らくらくに痛みなく回れるようになりますよ。

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 胸の前で手を合わせます。

- ② そして片側の手をひらく、閉じるという動きをしていきます。  
 このときのポイントは背骨（中心）からでんでん太鼓のように動くことです。  
 細かくは背骨＞肋骨＞胸椎＞鎖骨＞肩甲骨＞上腕骨という順に力が伝わります。  
 ご自身の身体に意識を向けて繰り返し動かしてみてください。



片側の動きができたなら反対側も同様に行います。

**ワンポイントアドバイス**

身体の動きを意識して動かすとだんだんとスムーズに可動域が広がります。  
 エクササイズの前で身体の捻転の度合いや痛みの度合いを比較していただくと変化を感じやすいと思います。  
 日頃はもちろん、ゴルフの練習やラウンド前には特に念入りに行ってみてください♪

