

ゴルフ関節調律®でゴルフの悩み解消と健康に



H L E 健康寿命 ゴルフ

第4回

ゴルフ関節調律®de 回復・仰向けゆらゆら

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 ゴルフ』(※H L E: 健康寿命)ということで、今月も健康とゴルフのパフォーマンス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。

わたしのところには50代〜70代のゴルファーが来られることが多いですが、みなさんおっしゃられるのは何歳になってもゴルフをしたいので『疲れないゴルフ』を身につけたいということです。

ゴルファーの代表的なお悩みとして、飛距離アップや安定性アップはもちろんのことスイングで痛みや疲れが出てしまうということがあります。

前月号に引き続き今月も、ゴルフの際に疲れづらくなりゴルフ後にも回復力アップにつながる『からだ回復エクササイズ』をご紹介します。

疲労が溜まってしまっていると、朝起きたときから身体の疲れが取れていない、寝起きから固まって動きづらいなんて経験のある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

理由は背骨の周りの筋肉が緊張しているからなのです。

背骨周りの筋肉の緊張があるとゴルフのパフォーマンスが上がらないのはもちろんのこと回復できず疲れが蓄積されてしまいます。

しかし、背骨周りの筋肉を自身の指先で押したり揉んだりということは難しいと思います。

本日より紹介する『仰向けゆらゆら』というエクササイズは、寝る前に行うと、睡眠の質が上がって疲労回復にもなり、起きがけに動き出す前に行うと、楽にリセットされて目覚めることができます。

背骨周りをゆらゆら脱力していくことで背骨周りの緊張を取り、疲れを残さない、回復力のある『疲れないゴルフ』を何歳になっても実践できるよう日常に取り入れることをおすすめします。

寝る前や朝起きた時に、ベッドの上で簡単にできるエクササイズなので、リラクゼーションながら気持ちよく【回復エクササイズ・仰向けゆらゆら】を取り入れてみてください！

少しでもみなさんが疲れずにゴルフを楽しめるお手伝いができたら嬉しいですよ。



① 仰向けになり、膝をたててリラックスした姿勢を作ります。



② 自然な呼吸をしながら、心地よく足を左右にゆらゆらと動かします。

膝や足先から左右に揺らすより、骨盤や太ももの付け根から左右に動かせるとより効果的です。
足をゆらゆら動かすことで背骨周りが心地よく動かされていくのを感じてみてください。



ワンポイントアドバイス

背骨をダイレクトに動かすのではなく
足を左右に動かす振動で背骨周りをゆるめるエクササイズです。
足の動きよりも、背骨のゆらゆらという動きに意識を向けるとより効果的です。
また、膝を曲げる角度を変えてみると、背骨の中でも効果の出る部分が変わります。
気持ちの良い角度を探しながらエクササイズを行ってみてください♪