

ゴルフ関節調律®でゴルフの悩み解消と健康に



Healthy Golf 健康寿命

第6回

ゴルフ関節調律®de痛み改善予防 ・お尻ほぐし&ストレッチ

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。

『HLEゴルフ』（※HLE：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。

突然ですが、ゴルフをした後、痛みや疲れを感じる箇所はありますか？ サロンに来られるお客様にもこの質問をよくしますが、『ゴルフのあと痛みも疲れも感じたことがない』と答える方はほとんどいません。

特にゴルフの後痛みや疲れを感じる部分として『腰』や『足・下半身』が挙げられる方が多いです。ゴルフの後は『腰が張ってしまう』『たくさん歩くので、ふくらはぎや太ももが疲れる』『明け方につつてしまう』という方も少なくありません。

そういった方のお身体を見ると、決まって『お尻』が硬いです。お尻が硬いと腰や足・下半身の痛みや疲れに大きな影響があります。

お尻の筋肉というのは、実は身体の中で一番厚い筋肉なのです。それだけ、硬くなりやすく、また

硬くなってしまったりと緩みづらいのも特徴です。お尻が硬くなっていると隣り合う腰の筋肉も張りやすくなり疲れが出たり、痛みが出たりします。

また、脚の付け根にお尻は位置していますのでお尻の血流が悪くなってしまうと、それより下に位置する太ももやふくらはぎの血流も悪くなり疲れが溜まりやすくなったりむくんでしまったりします。

反対に足全体が疲れているときにお尻の筋肉をストレッチするだけでも足全体の血流が改善され、痛みや疲れ、むくみが解消されたりもします。

本日はそんな、腰や下半身の痛みや疲れに関わるお尻のストレッチをお伝えいたします。

お尻が硬くなっているとききなりストレッチをしても伸びなかったりもしますのでストレッチ前におすめのほぐし方もお伝えしていきます。是非、ゴルフ後に痛みや疲れを感じている方は【お尻ほぐし&ストレッチ】を取り入れてみてください♪

また、ゴルフ前のウォーミングアップゴルフ後のクールダウンにもおすすすめです。



- ① 仰向けに寝て膝を立てます。
握り拳をつくります。



- ② お尻の下に握り拳を入れて膝を小さく左右にゆらゆらと動かしながらお尻をほぐします。
お尻の筋肉は広い面積のため、握り拳の位置を少しずつ移動させながらほぐします。



- ③ お尻がほぐれてからストレッチを行います。
片足を壁に置き、反対の足を組みます。
組んでいる足側のお尻が伸びていたら正解です。
そのままお尻が伸びていくのを感じながらキープします。
片側が終わったら反対側も同様に行います。



ワンポイントアドバイス

お尻ほぐしもストレッチも簡単に強度変換ができます。
お尻ほぐし：握り拳を緩めると刺激が弱くなります。
ストレッチ：壁にお尻を近づけると強度が高くなります。
イタキモチイイくらいの強度で気持ちよく行ってください♪