

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7回

ゴルフ関節調律®de 痛み改善予防・頸椎くるくる

山本♥ゆう子

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ゆう子です。

『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。

ゴルフは同じ動作を繰り返し行うスポーツです。効率的に身体を使ってスイングしていないとスイング動作を繰り返すうちに負担がかかる箇所痛みが出てしまいます。スイング動作の癖が原因で、現れる痛みには、ゴルフ肘等の肘痛や、腰や背中などの痛みがあります。いずれも手打ちになつていくと出やすい症状です。

また、スイングの動作の癖が原因で現れる症状に『首』の痛みがあります。特にゴルフの頻度の高い方に多く、ゴルフ後、首に痛みや張りが現れ、翌日に寝違えてしまうというお声も耳にします。

首は一見ゴルフのスイングとはあまり関係がないと思われかもしれませんが、首も背骨の一部であるため、首まわりに力が入っていると背骨の回旋がスムーズにできなくなります。その結果、手

打ちになつてしまふなどパフォーマンスの低下に繋がります。また、首は細い筋肉で重い頭を支えているので少し負担がかかるだけでも、痛みや張りを感じやすいです。そのままの状態を放置していると、寝違いを起こす原因になってしまいます。

これらを防ぐためには、ゴルフ前に首を正しく動かせるウォーミングアップをしておくこととゴルフ後疲れが残らないようにしっかりとリセットしておくことです。

今月はどちらも一石二鳥で行えるエクササイズ【頸椎くるくる】をご紹介します。こちらのエクササイズはとても簡単ですが構造を知って動きをイメージすることが大切です。

首の1番上（頸椎1番）はリング状、2番目（頸椎2番）は突起がついているような構造となっております。2番目の突起に1番目のリングが重なり、スムーズにくるくと動くイメージで動かしましょう。

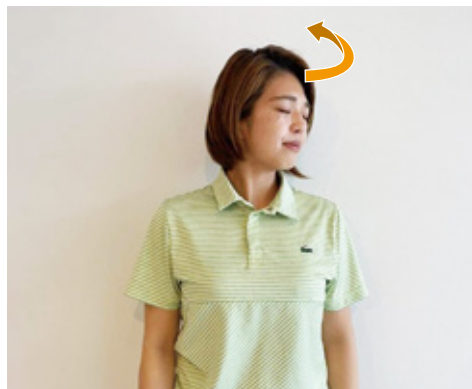
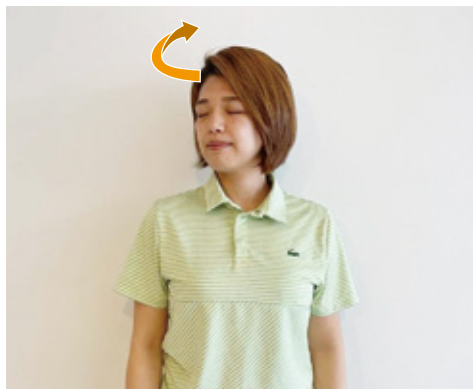
ゴルフ前のウォーミングアップゴルフ後のリセットにも【頸椎くるくる】を是非取り入れてみてください！



①鼻の真後ろの耳穴のすぐ奥に位置する、頸椎1番と2番の関節があることを意識します。(頸椎1番はリング上、頸椎2番には突起があり、それらが重なるよう位置しています)意識する時に目を瞑ると、身体に意識を向けやすいです。



②首を左右に小さく振り向き動作を行います。
動かす幅は15~20度でゆっくり心地よく行います。
このとき、頸椎1番と2番がスムーズに動くイメージで行ってください。



③立位で行うのが難しいときには、仰向けに寝転がって行くと力が抜けやすく行いやすいです。



ワンポイントアドバイス

首を動かすときに、歯を噛み締めてしまう、呼吸を止めてしまうなどがあるとスムーズに動かせません。気持ちよく脱力してこまめに動かしていきましょう♪