

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 8 回

ゴルフ関節調律®de 安定性UP・下半身プレス

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。

『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。

ゴルフにはさまざまな悩みがあるかと思えます。

私の提供するゴルフ関節調律®のキャッチコピーが『1度で平均15ヤード飛距離アップ!』ということもあり飛距離を伸ばしたい、飛距離が落ちてきたのを改善したいとご相談いただくことは大変多いです。

しかし、ゴルフのスコアアップを図るためには、飛距離だけでなく安定性も大変重要です。安定性がないと、パフォーマンスへの影響はもちろん、痛みや疲れの原因にもつながります。

今回はスイングの安定性アップについてお話しします。

身体の構造を理解していると安定性の高いスイングを手に入れることができます。それでは、下半身の動きをみて安定性について深めていきましょう。

下半身を安定させようと足先で踏ん張ってしまうと、反対に安定性が失われてしまいます。そして、踏ん張ると力みが生じて身体がまわらなくなり、力が入って痛みや疲労の原因にもなります。

安定性アップのポイントは、力を抜きながらも、しっかりと体重を載せるべきところに載せることです。身体は中心から力が伝わる時に効率的で安定性が高いです。つまり下半身でいうと、股関節↓膝関節↓足関節(足首)の順番に力が伝わる時安定性が高くなります。構造をよく観察すると、股関節、膝関節、足関節は一直線に並んでいます。

つまり、ゴルフスイング中に安定して使うためには、足先で踏ん張るのではなく、股関節、膝関節、足関節が一直線に並び、この順番で力が伝わるのが重要なのです。

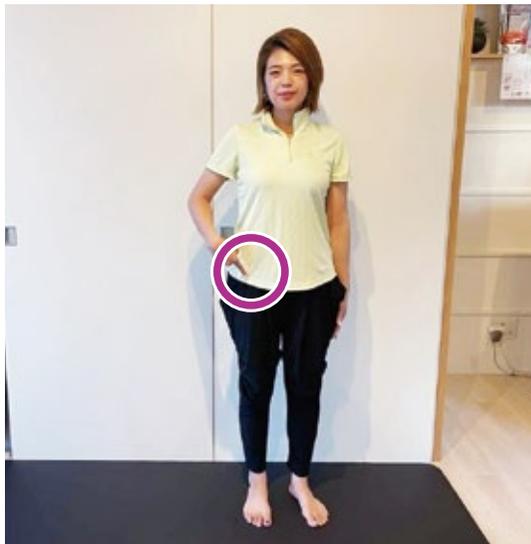
本日は、そのような安定する下半身の使い方を習得するための【下半身プレス】という種目をご紹介します。

スイングでの安定性だけでなく、日頃の立つ、歩くといった動きも安定して美しくなりますので是非お試しください♪



①股関節の位置を確認します。

内腿と外腿のちょうど真ん中あたり、鼠蹊部の中心に股関節があります。
 まずはここに体重が載ることを意識します。



②股関節→膝関節→足関節（足首）の順番に力が載るように地面に向かって体重を載せませす。股関節、膝関節、足関節（足首）は、一直線に並んでいるので真下に体重を落とすイメージです。

この時、タオルや小さなボールを踏みながら行うと意識しやすいです。



片側が終わったら、反対側でも同様に行ってみてください。

ワンポイントアドバイス

エクササイズの名前のように地面に向かって“プレス”していくイメージで行うとうまくできます。呼吸が止まってしまうと力が入ってしまいますので、息を吐きながら行いましょう。

また、ラウンドの合間やハーフで行うと、最後まで安定して疲れづらくなりますので、ラウンド時に積極的に取り入れてみてください♪