

# ゴルフ関節調律®でゴルフの悩み解消と健康に



## Healthy Life Expectancy 健康寿命 ゴルフ

第10回

### ゴルフ関節調律®de 安定性UP・骨盤ゆらゆら

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。

ゴルフ関節調律®をお客様にお伝えしていると、さまざまな悩みをお聞きします。その中でもゴルフの後に『腰が痛い、背中が張る』という声が大変多いです。特に気温が低いこの時期は、身体も強張りやすく、特にゴルフ前後での痛みや張りに悩まされている方が多いように感じます。

そんなお悩みを抱えている方のスイングを見ていて共通しているのは、アドレス時に身体に負担のかかる姿勢になってしまっているということです。

それでは、負担のかからないアドレスとはどのような姿勢でしょう。みなさんもアドレス時に、腰を反る（骨盤を前傾させる）、腰を丸める（骨盤を後傾させる）など腰や骨盤の傾きを気にしたり、指摘されたりすることもあるのではないのでしょうか。

身体に負担のないアドレス姿勢は反る・丸まるのいずれでもなく、骨盤や腰がまっすぐと自然な位置にある時にパフォーマンスは安定し身体への負担もありません。

そうは言っても、普段の姿勢が反り腰傾向、丸まった傾向など癖があると、アドレスの際に骨盤の位置を意識してもなかなか良いポジションを取ることができません。

そのため今回は、腰を反る（骨盤を前傾させる）、腰を丸める（骨盤を後傾させる）の動作を繰り返すエクササイズをすることで、まっすぐ骨盤を安定させる姿勢を掴んでいきましょう。

アドレスの姿勢が改善されると、腰や背中への痛み疲れは解消され、スイングの安定性は上がります。また、冬の寒い時期でも身体がスムーズに回りやすくなります。

骨盤が安定するとゴルフだけでなく、日常の座り姿勢や立ち姿勢も美しく楽になりますので日頃から腰や背中に痛みや張りがある方にもおすすめです。

ぜひ、身体に負担なく安定性UPにつながるエクササイズ【骨盤ゆらゆら】を取り入れてみて下さい♪



①椅子に座ります。

このとき座面にクッション等を置くとエクササイズを行いやすいです。

骨盤を反ったり、丸めたりという動作を心地よく繰り返します。

骨盤の動きに合わせて背骨も一緒に反ったり、丸めたりするように動かします。



②一度立ち上がって再度椅子に座るとお尻の下のぐりぐりとした骨（坐骨）を感じられると思います。

そのぐりぐりとした骨（坐骨）が地面に突き刺さるように位置している時、骨盤はまっすぐと安定したポジションになります。



**ワンポイントアドバイス**

このエクササイズを行った後、そのままずっと立ち上がり、骨盤から上体を前傾させ、膝を軽く曲げると美しくパフォーマンスの高いアドレス姿勢となります。

日頃座るときにもこのポジションで座ると疲れず身体にやさしい姿勢となります。

是非、日常でもゴルフでもお試しください♪