

ゴルフ関節調律®でゴルフの悩み解消と健康に



H L E golff healthy life expectancy 健康寿命

第11回

ゴルフ関節調律®de 安定性UP・開脚ゆらゆら

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。

『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。

1度で平均15ヤードアップ！というキャッチコピーということもあり、『ゴルフ関節調律®』を受けにサロンにお越しいただくお客様のご要望第1位は、飛距離アップ。次いで、第2位のご要望は安定性アップです。

本日は、皆様のご要望トップ2を同時になえるエクササイズをご紹介します。安定性を上げたいとおっしゃる方のスイングを見ると、下半身をついつい踏ん張ってスイングをされています。

おそらく不安定にグラグラしてしまうのを制御するために踏ん張っているのでしょう。しかし、実は踏ん張ることで力が入り、逆に安定性が失われてしまいます。

下半身には踏ん張らなくても安定するポジションがあります。それは、股関節・膝関節・足首（足関節）が一直線に並ぶことです。

このとき、周囲の筋肉は力が抜けていて安定性があり、さらには大きなパワーを発揮しやすくなります。

しかし、頭で、股関節・膝関節・足首（足関節）が一直線に並ぶということを理解していても実際に実践するのは容易ではありません。

今回ご紹介する『開脚ころころ』は自然と股関節・膝関節・足首（足関節）が一直線に並ぶエクササイズなのでぜひ覚えてくださいね。

筋肉は骨・関節を覆うように全方位についています。そのため、筋肉の強いところ弱いところのようにならばアンバランスがあると、なかなか良いポジションに骨を配置することができません。ストレッチで改善しようにも全方位均等な状態に整えるのは簡単ではないのです。今回お伝えする方法は、芯である骨を動かすことで簡単に複数の筋肉の状態を整え、安定するポジションを作ることができます。

ゴルフ後の下半身の疲労改善にもおすすめのエクササイズです。ぜひ、飛距離UPや安定性UPにつながるエクササイズ【開脚ゆらゆら】取り入れてみてくださいね！



- ① 開脚をします。無理に限界まで脚を開くのではなく、角度は狭くても構わないので楽に開けるくらいの角度で開脚をします。
このときに体勢が辛い場合は、お尻の下にクッション等を入れて頑張らず気持ちよく開脚できるポジションを作りましょう。



- ② そこから両手で太ももの骨（大腿骨）を包み、丸太を転がすイメージで骨を内と外に気持ちよく転がします。このときに動かしづらさを感じたら、膝下に小さめのクッションやタオルを入れると動かしやすくなります。



片側の動きがでてきたら、反対の脚も同様に動かします。

ワンポイントアドバイス

太もも全体を転がすというよりは、太ももの骨（大腿骨）を転がすイメージで動かすことができると軽い力で効果も出やすいです。

また、このエクササイズを行ったあと、再度開脚を行うとスムーズに角度を広げることができるかと思います。下半身の骨・関節の位置が整うと、ゴルフのための安定性UP・飛距離UPだけでなく日頃から無理のないストレッチを行うことができます。ゴルフの前のウォーミングアップ、ゴルフ後の疲労回復、日頃のストレッチの前など様々なシーンでお試してください♪