

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17回

ゴルフ関節調律®de スイング修正・アドレス姿勢

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。

最近はやうやく活動の自粛等も少なくなり、イベントや旅行などお出かけをされる方が増えていきますね。どこにお出かけする時も、スマートフォンのおかげでどこでも誰でも簡単に思い出の写真やゴルフスイング動画を撮ることができるとなりました。

客観的にご自身の姿勢やスイングを見る機会が増えた影響もあるのか、このところ姿勢やスイングの見た目に関するご質問をいただく機会が非常に多いです。

本日は美しく疲れない姿勢と、美しくパフォーマンスの高いアドレス姿勢についてお話していきたいと思えます。

日常生活では、どうしてもデスクワークや家事など前屈みになる姿勢が多く、猫背気味になってしまいう方も多いかと思えます。それを改善するために良い姿勢を作る

うとすると、胸だけ張ろうとしてしまふ、腰だけを反ろうとしてしまふという方も少なくありません。これは、日常の姿勢だけでなく、ゴルフのアドレス姿勢にも同様のことが言えます。

姿勢を整えたい時には、無理に見た目の形をつくるのではなく、身体の骨組みである骨をしつかり並べていきましょう。身体の中心であり土台の役割をする『骨盤』の上に柱の役割をする24個の『背骨』（椎骨）が積み上がるようにして並んでいます。そのような姿勢を保っている時は、見た目が美しいだけでなく疲れず、パフォーマンスを発揮できます。

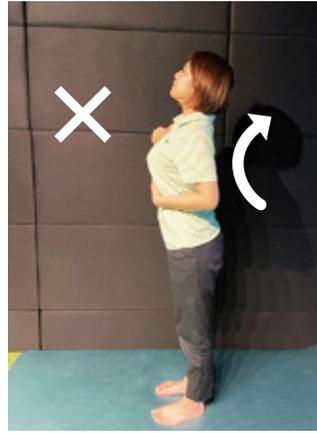
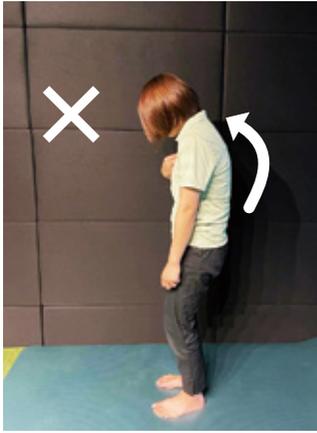
そう考えると、胸だけ、腰だけを無理に反つても疲れるだけでパフォーマンスが上がらなさそうですよね。アドレスを作るときは、まず立ち姿勢を綺麗に作ってから骨盤を折るように前傾すると楽に美しくパフォーマンスの高い動きを作れます。

立ち姿勢、やアドレス時の姿勢、パフォーマンスが気になる方は、【アドレス姿勢】のポイントを掴み、ぜひ日常やゴルフに是非取り入れてみてください♪

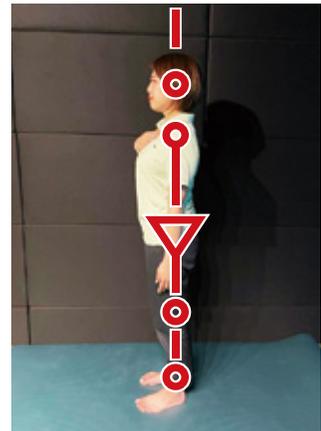


本日はエクササイズではなく、姿勢のチェックを一緒に行なっていきましょう。

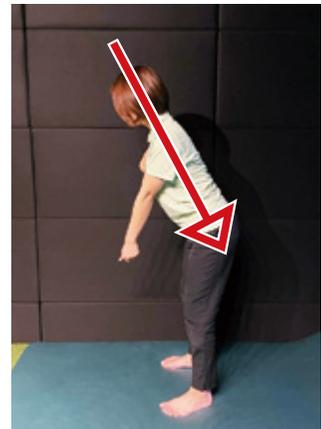
① まずは胸が丸まりすぎたり、反っていないか確認してみます。



② 骨盤の上に24個の背骨（椎骨）が並ぶイメージで立ってみてください。それが美しく、身体にやさしい立ち姿勢になります。頭のとっぺんから吊られているようなイメージです。結果として横から姿勢を確認した時に、地面から垂直に伸びる線と同じ延長線上に肩と耳が位置していれば、背骨が綺麗に並べられている状態です。



③ アドレス姿勢を作る場合は、そのまま股関節を折り、身体を前傾させます。



ワンポイントアドバイス

スイング動作の難しい部分の一つは、前傾しながら身体を回旋させることかと思えます。
 直立の姿勢が作れないまま身体を前傾させてもスムーズな回旋はできません。
 また、前傾状態で回旋させやすい状態に背骨を配置させるのは至難の業です。
 スムーズなスイングを作るためには、まずは直立姿勢を正しく作り、その姿勢をばたっと骨盤から前傾させることでアドレス姿勢をつくることをおすすめします。
 結果として、美しくパフォーマンスの高い動作になり再現性も上がるかと思えます。
 アドレス姿勢を改善されたい方は是非試してみてくださいね♪