

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18回

ゴルフ関節調律® de 疲労回復・もも裏ストレッチ

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。

まだまだ暑い日が続いていますね。水分不足になると筋肉の動きが悪くなり、ケアしようにもゆるみづらくなります。

ゴルフをされる際には十分に水分補給してプレーしていきまじょう！

今回はゴルフ後に簡単にケアできて疲労が残りづらくなるストレッチをお伝えします。

みなさんはゴルフ後どの部分に張りを感じますか？背中、うで、肩、ふくらはぎなど、それぞれ気になるところはあるかと思えます。

最近、お客様からの相談で多いのは、ももの裏（ハムストリング）が張るというお声です。

しかし、ゴルフの後にももの裏のケアをしていますか？とお聞きするとほとんどの回答は、ノーです。

張っていると感じながらそのま

まにしてしまうと、筋肉はさらに硬くなり疲労を溜めてしまいます。

ももの裏は、大きい筋肉でもありケアしづらいのも事実ですが、開脚や前屈などきついストレッチをしなくても、コツを掴めば簡単にどこでもストレッチすることが出来ます。

階段などの段差をうまく使うことで、より簡単に気持ちよくストレッチすることが出来ます。

また、太もも周りは1つ1つの筋肉も大きく何層にもなっているの、狙いたい部分に効かせるためにもポイントがあります。

本日はそんなポイントも交えてお伝えします。より効果的なストレッチを身につけていただけたら嬉しいですよ。

下半身の筋肉は全身の筋肉の7割を占めるとも言われます。ももの裏を含む下半身がストレッチされ血流がよくなることで全身の疲労の緩和にもなります。

ゴルフ後のもも裏の張りが気になる方、ゴルフ後の疲れが気になる方は【もも裏ストレッチ】を日頃のケアや毎日のルーティンに取り入れてみてください♪



- ① 台や階段の段差に片足の踵をのせます。
お尻を少し後ろに引くようにしてももの裏を伸ばします。
上半身は背筋を伸ばし、余裕があるようであれば、上体をももの前に近づけるように倒します。気持ちよく20~30秒伸ばします。両足同様に行います。



- ② 次に、膝を少し曲げた状態でお尻を後ろに引くようにしてももの裏を伸ばします。
①と同様に上半身は背筋を伸ばし、余裕があるようであれば、上体をももの前に近づけるように倒します。気持ちよく20~30秒伸ばします。両足同様に行います。



ワンポイントアドバイス

脚の背面には大きく2部位、ももの裏の筋肉とふくらはぎの筋肉があります。

ふくらはぎの筋肉も膝関節をまたぐため、ふくらはぎの筋肉が硬くなっていると①の膝伸ばしバージョンだけでは、もも裏の筋肉を伸ばしきることができません。

そのため①だけでなく、②の膝を曲げて行うバージョンも合わせて行ってください。

段差を使うことで簡単かつ効果的にストレッチできるので、いつでもどこでも段差を見つけたらもも裏ストレッチしてみてくださいね♪