

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22回

ゴルフ関節調律®de うごき改善・手首すべり

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。

本日は、ゴルフアーのお悩みで意外に多い『手首』についてお話しします。手首のお悩みとしては、手首が硬い、手首がうまく使えないなどのお悩みがあります。特にトップのときに『出前持ち』したいけどできないというお悩みもよく耳にします。

今回は、これらのお悩みを同時に解決できるエクササイズをご紹介します。手首の硬さをストレッチしてもなかなか改善できないなんて方は必見です。硬いのは生まれつきだから諦めてしまっている方も少なからずありますが諦める必要はありません！

実は、手首の可動域改善が難しいのには理由があります。それは、多くの筋肉が手首を

またいでいるからなのです。それらをひとつひとつストレッチするのは簡単ではありません。また、その多くの筋肉は手首の部分で帯状に束ねられており、動きが悪くなりやすい構造になっているのです。

今回はそれらの束になつていく多くの筋肉1つ1つを動きやすくしていきます。

筋肉は伸縮して動きますので、その動きを促すことで手首の可動域を改善していきます。その結果、手首がしなやかに動き『出前持ち』等もすつとできるようになり、パフォーマンスアップにも繋がると思います。

また、これから寒くなる時期で、より硬くなりやすいのでパフォーマンスアップだけでなく、痛み等の予防のためにも是非ゴルフの前後に取り入れていただきたいです。

いつでもどこでも実践でき、その場ですぐに変化も感じられるので【手首すべり】を使いこなしていただけたら嬉しいですよ♪

- ① まずは、手首を曲げ伸ばししてご自身の手首の硬さを確認してみてください。
ビフォーアフターを比べていただくと変化を感じられるかと思います。
片側の手首に、反対側の指を乗せ少し圧をかけます。



- ② 手首を指先と前腕の内側が近づくように曲げます。
そのとき同時に、圧をかけている指を、圧をかけながら手首に近づけます。
イメージとしては、皮膚の内側に走っている筋肉を縮めるイメージです。



- ③ 手の甲と前腕の外側が近づくように曲げます。
そのとき同時に、圧をかけている指を、圧をかけながら手首から離し肘の方に近づけます。
イメージとしては、皮膚の内側に走っている筋肉を滑らせながら伸ばしていくイメージです。



②～③の動作を筋肉の滑りを良くするイメージで繰り返します。
片側が終わったら手首を曲げ伸ばしして再度ご自身の手首の動きを確認してみてください。
エクササイズ前と比べていただくと変化を感じられるかと思います。
その後反対の手首も同様に行ってみてください。

ワンポイントアドバイス

普段うまく動けていない筋肉の伸び縮みや滑りを良くするイメージで、心地よい強さで行ってみてください。
写真では前腕の内側に圧をかけて行っていますが、前腕の外側でも同様に行くとさらに変化が大きく感じられると思いますので試してみてください♪