ゴルフ関節調律®でゴルフの悩み解消と健康に



第23回

xpectancy

ゴルフ関節調律®de うごき改善・上肢連動

山本・ゆう子

ゴルフ上達関節調律師

節

調律

師の・

山本ゆう子です

こんにちは!

ゴルフ上

達

関

柔道整復師/日本スポーツ協会公認アスレチックトレ 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。− 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!

どネクタイの結び目のあたりの するかを理解できると、 でどのように力が伝わり、 位置です。 よく動き、 鎖骨の内側から指先の末端 の内側』 ょう?実は腕の根っこは まず、 腕の根っことはどこで 痛めずにパフォーマ になります。ちょう 身体が 連動 ま

になります。

『ゴルフ関節調 健康寿命)ということで、 についてお話していきます。 端までを簡 の連動が取れなかったりもしま ッチは大切ですが、なかなかパ かと思います。もちろんストレ スアップを同時に叶えていく も健康とゴルフのパフォーマン イズをご紹介していきます。 『HLEゴルフ』 ・ッチをされる方も少なくな ツごとのストレッチでは動き ほど念入りにゴルフ前にスト いよいよ冬本場ですね。 今回は、 単に連動させる方法 腕の根っこから末 律 ® エクササ E :: 今月

で上半身が連動します。 でんでん太鼓のように動 2本の骨) →前腕 天使の 体がポカポカし、 肩から肘にかけての細長 激しいストレッチをしなくて これらの順番を意識しな 細かい 羽のような骨) →手先・指先 部分まで動 よく動くよう がされ くこと

れていただけたら嬉しいです♪ プとして【上肢連動】を取り入 単 響前 な動作なので、 のウォーミングア ラウンド

ンスをあげることができます。

でいます。 後は自然につい ようなもので、 身体に並ぶ骨はドミノ 1 つ 目 既に順番に並 てきます。 の骨 が 動 倒 ح げ の 0

力をうまく利用できると効率

ます。 良いスイングをすることができ 腕の 根つこ 『鎖 骨 0 内 法伝達 側 か

ていきましょう。 のか1つ1つ骨を追って確 ていくと効率の良い動作になる らどのような順番で力が

骨→肩甲骨 (肘から手首にかけて (背中にあ →上腕骨 41 が あ 骨

ゴルフ関節調律®deうごき改善・上肢連動 😤 🥞



① まずは、腕の根っこ『鎖骨の内側』を触って確認してみてください。

顎先に指を当て、首に沿わせながら指を下ろしていってください。

そうすると、喉仏を越え、ぽこっと凹んでいる部分が あるかと思います。

(ネクタイの結び目がくるあたりです。)

その左右にあるボコっとした骨が鎖骨です。そこが 『鎖骨の内側』になります。



② 鎖骨

肩甲骨(背中にある天使の羽のような骨)

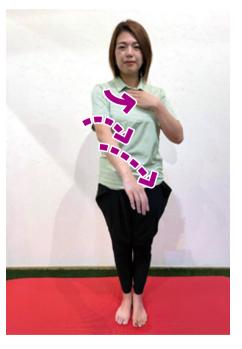
上腕骨(肩から肘にかけての細長い骨)

・前腕(肘から手首にかけての2本の骨)

手先・指先

の順番で力が伝達するイメージで1つ1つ骨を動かし、 腕全体をひらく、閉じる動作を繰り返します。ゆっく りとでんでん太鼓のような動作を行うイメージです。

左右それぞれ5~10往復ほど気持ちよく行います。



ワンポイントアドバイス

1つ1つの動作は頑張らずに、力が自然と伝達するイメージで行ってください。 1つ1つの骨に意識を向けることで、だんだんと動きが良くなっていきます♪