

# 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23回

### ゴルフ関節調律®de うごき改善・上肢運動

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。

いよいよ冬本場ですね。寒い時ほど念入りにゴルフ前にストレッチをされる方も少なくないかと思いますが、もちろんストレッチは大切ですが、なかなかバーツごとのストレッチでは動きの運動が取れなかつたりもします。今回は、腕の根っこから末端までを簡単に運動させる方法についてお話していきます。

まず、腕の根っこはどこでしょう？実は腕の根っこは『鎖骨の内側』になります。ちょうどネクタイの結び目のあたりの位置です。

鎖骨の内側から指先の末端までどのように力が伝わり、運動するかを理解できると、身体がよく動き、痛めずにパフォーマンスをあげることができます。

身体に並ぶ骨はドミノ倒しの様なもので、既に順番に並んでいます。1つ目の骨が動けば後は自然についてきます。この力をうまく利用できると効率の良いスイングをすることができます。

腕の根っこ『鎖骨の内側』からどのような順番で力が伝達していくと効率の良い動作になるのか1つ1つ骨を追って確認していきます。

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

これらの順番を意識しながらでんでん太鼓のように動くことで上半身が運動します。

激しいストレッチをしなくても、細かい部分まで動かされ身体がポカポカし、よく動くようになります。

簡単な動作なので、ラウンド前や練習前のウォーミングアップとして「上肢運動」を取り入れていただけたら嬉しいです♪



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きましょう。

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えます。

(ネクタイの結び目がくるあたりです。)

その左右にあるぽこ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♪