

# 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24回

ゴルフ関節調律®de  
うごき改善・足首すべり

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！ゴルフ関節調律®  
開発者の山本ゆう子です。

『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。

少しずつ日も長くなりゴルフシーズンが近づいてきましたね。季節の変わり目は最も怪我の多い時期でもあります。準備運動やストレッチをうまく取り入れて怪我なくゴルフを楽しむゴルフアワーが増えたら身体の専門家としては嬉しいです。

こんなお話をすると『身体硬いからな』というお声をよく耳にします。硬くて身体が回りづらいという悩みは多いですが、身体の硬さでの悩みを聞くと意外と足首が硬いとおっしゃる方も多いです。

足首が硬いと、傾斜地の多いコースでは踏ん張りが効かなかったり、捻挫等の怪我のリスクも高くなったり、ラウンド中の歩行でも疲れやすく、ゴルフ後

にはふくらはぎもパンパンになります。

言い方を変えると、反対に足首の動きが良ければ、傾斜地でもバランスの取れたスイングができて、ラウンドでたくさん歩いて疲れません。

足首の動きを良くするためには最も簡単なのは足首を回すことです。足の指と手の指を握手するように掴み、ぐるぐると大きく回してください。これを毎日内回り、外回り大きく10〜20回回すだけでも足首の可動域は大きく変わります。

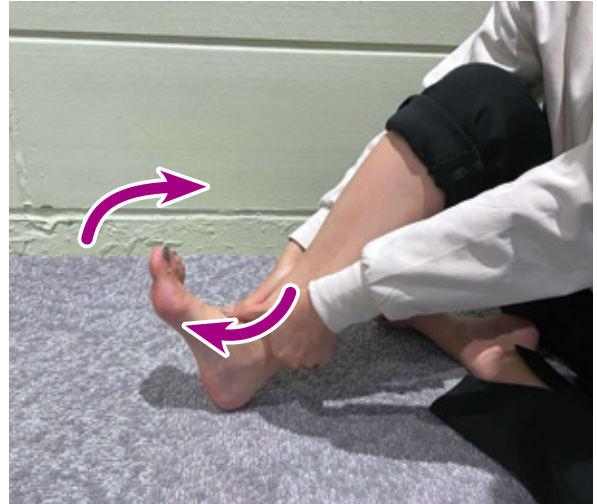
本日は、この足首回しだけでなく、さらに動きをスムーズにするエクササイズをお伝えします。足首回しの前後にこちらのエクササイズも取り入れてみてください。

足首の動きを良くすると、ゴルフのパフォーマンスアップに、怪我や疲労の予防と良いことづくめです。ぜひ、日頃からの習慣にしていだければと思います♪



- ① まずは、足首を曲げ伸ばししてご自身の足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。  
片側の足首の前面に両親指を乗せ少し圧をかけます。

- ② 足首を背屈（足の甲と脛が近付くように曲げる）させます。  
このとき同時に親指で圧をかけながらつま先方向に指を滑らせます。  
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 次に、足首を底屈（足の甲と脛が離れるように曲げる）させます。  
このとき同時に親指で圧をかけながら脛の方に指を滑らせます。  
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。足首の動作と指を滑らせる方向は②の反対になります。



- 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。  
片側が終わったら足首を曲げ伸ばしして再度ご自身の足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。  
その後反対の足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ください。  
ぜひ、このエクササイズの前には足首をよく回してみてください。足首の動きがやわらかくスムーズになるかと思  
います♪