

ゴルフ関節調律®でゴルフの悩み解消と健康に



H L E golff 健康寿命

第12回

ゴルフ関節調律®de 連動力UP・鎖骨ぐるぐる

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。

『H L E golff』（※H L E：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。

まだまだ肌寒い日が続いていますね。寒さを感じると身体が無意識に強張り、肩こりや首こり、背中のハリなどを感じる方も少なくないのではないでしょうか。

強張りや力みを感じて、力を抜きたくても、なかなか自分ではどうすることもできず無駄な力が抜けないとおっしゃる方も多いです。そんな時におすすめるのは、身体を正しく大きく動かすことです。

しかし、寒いとどうしても無意識に身体を縮こめてしまい、どんどんと動きや血流が悪くなり、さらに寒さを感じるという悪循環に陥ります。

そんな環境の中でゴルフをするのと、パフォーマンスが上がらないのはもちろん、痛みや疲れを引き起こしやすくなってしまいます。

今回は肩周り、腕周りを心地よく大きく動かせる『鎖骨ぐるぐる』

をご紹介します。血流が良くなり、痛みや疲労の予防に加え、パフォーマンスも上がりやすい使い方を身につけることができます。

身体を正しく大きく動かすためのポイントとは、身体の構造を知って意識して動かすことです。

『鎖骨ぐるぐる』は、腕のスタートの位置が分かり、意識できると最大限に効果を感じられます。ポイントである腕のスタートは『鎖骨の内側』です。

鎖骨の内側とは、ネクタイの結び目やネックレスのペンダントがくる部分です。ただ腕を回すのではなく、意識をするだけで効果の違いは大きいです。ぜひ鎖骨の内側を意識して動かしてみてください。

このエクササイズは、腕の連動性も高まるのでより小さい力で大きなパワーを発揮することにも繋がります。

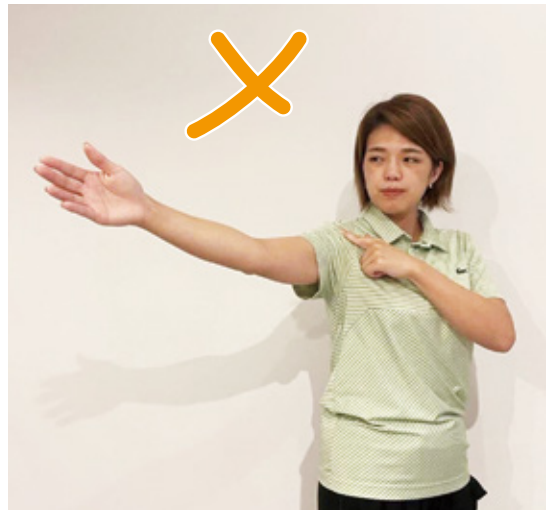
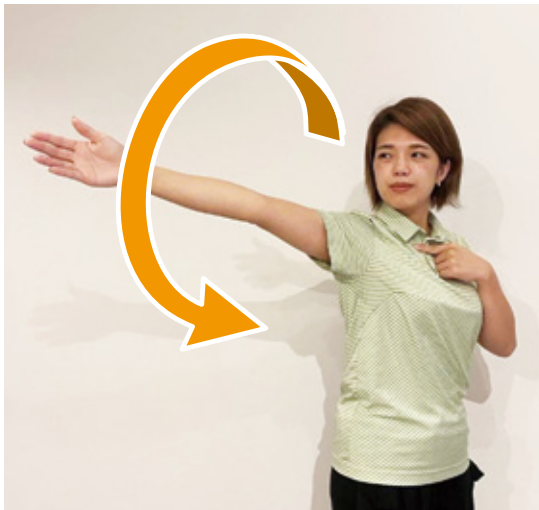
痛みや疲労の予防・改善はもちろん、春に向けてパフォーマンスを上げたい方は、連動性UPにつながるエクササイズ【鎖骨ぐるぐる】を是非取り入れてみてください。



- ① まずは鎖骨の内側を確認して触れます。
 顎先に指を当て、そこから喉元へ指を降ろしていくとポコッとくぼんでいる部分があります。そのすぐ横にあるのが鎖骨の内側です。
 (ネクタイの結び目やネックレスのペンダントがくる部分になります)



- ② そこから鎖骨の内側から腕という意識で大きく腕を回します。
 内回り、外回り心地良く動かします。
 肩から回そうとしてしまう方が多いので、鎖骨の内側を触れながら意識して動かすことが重要なポイントです。



片側の動きができてきたら、反対の腕も同様に動かします。

ワンポイントアドバイス

鎖骨の内側を意識して気持ちよく呼吸に合わせて動かしていきましょう。目線も指先を追うように動かすことで、より大きく動くことができます。鎖骨ぐるぐるエクササイズに慣れてきたら、スイング動作でも鎖骨の内側から腕のイメージで振ってみるとスイングアークが大きくなります。パフォーマンスアップをされたい方は、是非スイング動作でも鎖骨の内側を意識してみてください♪

