

# 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16回

### ゴルフ関節調律®de スイング修正・プロペラ動作

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。

『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。

気温の高い日が増えてきましたね。雨が降り湿度の高い日も多いと練習の足が少し遠のいている方もいるのではないのでしょうか？

本日は、ご自宅でもスイング動作が効率的に美しくなるエクササイズをお伝えします。

練習やラウンド前のウォーミングアップに、練習に行けない日の自宅練習に取り入れていただけたら嬉しいですよ。

身体に負担をかけず、最もパフォーマンスを発揮するには身体の中から動くことが大切です。

つまり、胴体（体幹）から末端（手先、足先）に向けて力を伝えるように動くことです。

特にスイング動作の中で、腕先の動きはクラブの高さやフェースの向き、スイングの軌道を気にすることにより手先に力が入りすぎてしまったりします。

ゴルフのスイング動作で、胴体（体幹）から動くのが難しい理由の1つは、スイング時に身体を前傾させることかと思えます。

例えば身体を前傾させず直立し、腕を横に伸ばし、体の軸で回旋させ、最後に手先に力が伝わるような動きをするのはそこまで難しくないかと思えます。

ところが、身体を前傾させると途端に手先の動きが身体の軸に対して垂直ではなく、地面に平行に動かしてしまうなど身体の軸がわからなくなってしまうのです。

この動作ができないと、クラブを握った時にはほとんどの確率で、末端から動かすように体を使う、いわゆる手打ちになってしまうでしょう。

今回は、身体に負担をかけずゴルフスイングのパフォーマンスを上げる、プロペラ動作をご紹介します。

手打ちを解消したい方、身体に負担をかけないスイングを習得されたい方は、『プロペラ動作』エクササイズを是非取り入れてみてください♪



- ① まずは直立で立ち、腕を横に伸ばし、胴体（体幹）を軸に腕先が動くプロペラのような動作を確認します。
- ② そのまま股関節を折り、身体を前傾させます。



- ③ 直立のとき（①のとき）と同じように胴体（体幹）を軸に回旋させ、それにつられて腕先をプロペラのように動かします。



このときに身体の軸を感じながら胴体（体幹）から動かすことを意識してください。腕先の動きに任せて動くと、胴体（体幹）を軸に回旋ではなく、地面と並行に手先を動かしてしまったり、腕先から動く力みのある動きになってしまったりします。

### ワンポイントアドバイス

スイング動作はシンプルなようで、身体にとっては違和感を感じる動きも多いです。身体を前傾させることや、両手でクラブを握ること、1方向のみの動きであることなど、身体の動きたいままに動くとうまくいかないことも多々あります。

そんなときはスイングの動作を分解してシンプルな動作から練習することをお勧めします。

今回のプロペラ動作は、まさに身体の軸を使った回旋と腕の動きを分解して練習する動作です。

このプロペラ動作をしてから実際にスイングをするとスムーズに体幹を使ったスイングができるようになっていくかと思えます。ぜひスイング練習と併せて行い、体に負担のない美しいスイングを手に入れてくださいね！