

ゴルフ関節調律®でゴルフの悩み解消と健康に



H L E 健康寿命 ゴルフ

第20回

ゴルフ関節調律®de 安定性UP・股関節パタン

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 ゴルフ』(※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。

今回は、ゴルフのパフォーマンスを安定させるためにも重要な『股関節』の話をしていきます。ゴルフを上達したいお客様の中にも「下半身を使いたい」、股関節に体重を載せたい”などのご要望は多いです。

それでは、みなさん『股関節』の正確な位置はご存知でしょうか？この質問をするとお尻のすぐ下あたりくらいの高さを、太ももの外から指差す方が多いです。

正解は鼠蹊(そけい)部の中心(内ももと外ももの間くらい)に指を当てて少し股関節を曲げるようにしゃがんでください。その時に指が挟み込まれていく感覚があるかと思えます。挟み込まれた位置の少し奥にあるのが股関節です。

また、球状の形をしており、ボールのような形をした太ももの先端が、包み込まれるような形で骨盤と関節を作っています。トップ、フィニッシュで正しく『股関節』に体重がのっている安定したスイングになります。「下半身を使いたい」、股関節に体重を載せたい”と思われる方には、股関節の位置を触りながら、トップやフィニッシュの時に体重の載る位置を確認して練習してみてください。

今日は『股関節』の位置を認識しやすく、『股関節』の動きが良くなり、下半身の安定性が上がる種目『股関節―膝関節―足関節(足首)』が一直線に並ぶ時、下半身は踏ん張らなくても安定します。つまりトップで股関節にうまく乗れない方やフィニッシュで安定しない方は、この3つの関節が一直線に並んでいない可能性が高いです。ただ動きを行うのではなく、股関節の位置や構造を意識するとより効果を感じることができます。

スイング時の安定性を上げたい方は、股関節の位置を認識して動きを良くすることに効果的な「股関節パタン」を日頃のエクササイズやゴルフの練習前などに取り入れてみてください♪



- ① まずは『股関節』の位置を実際にご自身の身体で確認します。
 鼠蹊部の中心辺り（内ももと外ももの間くらい）に指を当てて少し股関節を曲げるようにしゃがんでみてください。その時に指が挟み込まれていく感覚があるかと思えます。
 挟み込まれた位置の少し奥にあるのが股関節です。
 この位置にボールのような形をした股関節があります。



- ② 股関節の位置が確認できたら仰向けになり、膝を立てます。
 そこからまずは片側の股関節付近に指を当てておきます。
 その位置に股関節があることを意識して、ボール状の股関節がツルンと滑るようなイメージで、それにつられるように膝が外に倒れるように動かします。
 何度か繰り返したら反対も同様に行います。
 繰り返すうちに動きがスムーズになるのを感じられるかと思えます。
 呼吸を止めずにリラックスして行います。



ワンポイントアドバイス

無理せず心地よく行うことが大切です。
 スイングでも、股関節→膝関節→足関節（足首）の順で中心から力が伝わる時安定します。
 そのため、膝からパタパタ動かすのではなく、中心に位置する股関節が動いた結果、膝が倒れることをイメージして行っていただきたいです。この順番が大切です！
 地味な動きで簡単ですが、股関節を使えるようにしていく上で大変効果的です。安定性UPのために是非取り入れてみてください♪