

# 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21回

ゴルフ関節調律®de  
安定性UP・足裏ころころ

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）ということですが、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、疲れない身体の使い方を身につけるのにとっても重要な『足裏』のお話をしていきます。

足裏は、身体全身の体表面積のどのくらいの割合になるでしょうか？

実は、片足につき、およそ1%。両足合わせると、たったの2%で身体を支えているのです。そのため、すごく小さな面積で身体を支えています。

足裏の使い方、身体の安定性が変わるのと言うまでもありません。身体の土台である足裏が機能してないと、さまざまな点で身体のパフォーマンスに大きく影響します。

足裏は、大きく3つのアーチ

で支えています。横アーチ（母指球く小指球）、内側縦アーチ（母指球くかかと）、外側縦アーチ（小指球くかかと）の3つのアーチが体重を支え、バネやクッションの役割をしています。アーチが潰れてしまうと、バネやクッション力が低下するので、歩いたり、動いたりした時に疲労が溜まります。

また、アーチが崩れると足裏の安定性が失われてしまい、支えられない分を上半身や下半身など他の部分の筋肉で支えようと頑張ってしまう。その結果、無駄な力を使うことでパフォーマンスの低下にも繋がってしまいます。

本日は、ゴルフボールを使って足裏アーチを復活させ、安定性UPはもちろん、疲れの溜まらない使い方を身につける方法をお伝えしていきます！

ゴルフボールさえあれば、いつでもどこでも実践できますので【足裏ころころ】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『足裏』の3つのアーチを確認します。

横アーチ（母指球～小指球）、内側縦アーチ（母指球～かかと）、外側縦アーチ（小指球～かかと）の3つのアーチがあります。



② 足裏の下にボールを置いて、足裏をマッサージするイメージでころころ転がします。

特に3つのアーチを復活させるイメージで転がしていきましょう。（扁平足気味の方は、特に母指球～小指球の間をころころ転がすと横アーチが復活し、扁平足の改善にも繋がります。）

はじめと最後に足踏みや片足立ちをして比較すると、たった数分で安定性が向上しているのを感じられるかと思います。



### ワンポイントアドバイス

痛みや刺激が強いと感じる場合は、2つの調整する方法があります。1つは、座りながら行くとボールにかかる負荷が減るので座って行ってみてください。よく座るデスクの下にボールを転がしているといつでも実施できるのでおすすめです！

2つめは、ゴルフボールではなくテニスボールを使う方法もおすすめです。ゴルフボールは小さくて硬いので必要に応じてボールの種類を変えてみてください。

アーチを復活させるイメージで気持ちよく行ってください♪