

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26回

ゴルフ関節調律®de
らく~に快適エクササイズ・胸ストレッチ

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。

昨今は、スマホを持っているのが当たり前で、いつでもどこでも写真や動画を気軽に撮ることができます。

その影響もあつてか、ご自身の姿勢やスイングを客観的に見る機会が増え、姿勢に関するお悩みを抱える方が増えたように感じます。

日常生活でも、ゴルフのスイングでも猫背・巻き肩姿勢に関するお悩みは多いです。

猫背や巻き肩が解消されると、姿勢が良くなるのはもちろんのこと、肩こりや首こりの改善やスイングのパフォーマンスアップにも繋がります。

まずは、猫背や巻き肩の原因について考えていきましょう。デスクワークや家事など日頃の

動作はどうしても前屈みになることが多いと思います。そのような時間が長時間続くと5kgほどある頭も前に落ち、さらに猫背・巻き肩の姿勢を助長していきます。この時、身体の前面の筋肉は縮こまり固まっています。

身体の前面には大きい胸の筋肉(大胸筋)があります。大胸筋は身体の中でも大きな筋肉なので、ちよつと伸びをしたり胸を張ったりするだけでは伸びません。筋肉の構造を理解した上で効果的で効果的なストレッチをすることで猫背や巻き肩を解消していきましょう。

ストレッチは苦手という方も少なくないですが、きちんとポイントさえ掴めば、辛くなく気持ちよく伸ばすことができます。

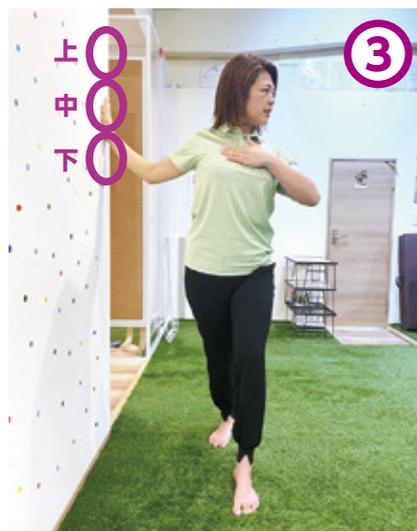
胸ストレッチは、日常の姿勢から猫背・巻き肩を改善したい、効率的で美しいアドレスで構えられるようになりたい方におすすめです！是非、ポイントを押さえて取り組んでみてください♪



- ① 壁に手をつきます。反対の手はストレッチしたい胸のあたりに触れます。
壁と反対側の足は一步前に出し、胸がストレッチ感を感じるように足幅をとります。



- ② 胸のストレッチ感を感じたら、壁と離れるように少し身体を回旋させるとさらにストレッチ感を感じられるかと思えます。
気持ち良い伸び感のところで動きを止めリラックスして5〜10秒キープします。



- ③ 大胸筋は大きく扇状に筋肉が走行しているため、壁に手をつく位置を上・中・下と3段階くらいに分けて同様のストレッチをしていただくとより効果的です。
ぜひ手をつく位置を変えながら心地よくストレッチしてみてください。

片側が完了したら、反対側も同様に行ってください。

ワンポイントアドバイス

呼吸と合わせて気持ちよい強度で行ってください♪

壁につく手と反対側の手で大胸筋に触れることで伸ばしたい部分を意識しやすくなり、より効果的です！