

今回レッスンをしてくれた菅原さん(左)と、モデルをしてくれた植田さん(右)。

最重要パーツは 肩甲骨 & 股関節



■菅原賢(すがわら けん)
東京法科学院スポーツビジネス学科卒業。パーソナルトレーナー・運動療法士の資格を取得後、独立。'02年から、JGTO・LPGAのツアートレーナーとして多数のプロゴルファーのパーソナルトレーナーを務める。

■植田理恵子(うえだ りほこ)
カリフォルニア州立大学ノースリッジ校卒業。帰国後、ツアー選手のトーナメントや合宿に帯同。都内のフィットネスクラブでアマチュアからプロまでのトレーニングやコンディショニング指導を行っている。

WINTER GOLF

が 数段楽しくなる

ラウンド ストレッチ

ROUND
STRETCH

冬場のゴルフは、夏と違いどうしてもカラダが硬くなりやすい。そこで重要なのが、“ストレッチ”だ。スタート前からホールアウト後まで、シチュエーションに合わせたストレッチを行うことで、カラダのパフォーマンスが向上するだけでなく、腰痛等の症状も回避できる。今号では、冬場のラウンドに最適なストレッチと、「飛距離が伸びる」エクササイズを、パーソナルトレーナー菅原賢に聞いた。(文中敬称略)

撮影/永山亘
協力/ホータルゴルフフィットネス

冬場のラウンドに効くストレッチ

ラウンド前	◎「捻転動作」のストレッチ ◎「側屈動作」のストレッチ
ラウンド中	◎「肩甲骨」のストレッチ ◎「股関節」&「足首」のストレッチ
ラウンド後	◎「腸腰筋」を伸ばすストレッチ

+ 飛距離がUPするエクササイズ

冬場のラウンドにおける 肩甲骨 股関節の重要性

2パーツが
カラダの発電機

夏場とは違い、冬場は筋肉の温度(以下、筋温)が低くなります。筋温が温まっていない状態で、無理やり筋肉を動かそうとすると、「腱鞘炎」や「肩関節周囲炎」の他、ヒザの痛みといった症状の発生率が高くなります。そういったものを未然に防ぐという意味でも「ストレッチ」は非常に重要です。

中には、ゴルフ場に向かう途中で、車内温度を高めることで、カラダがほぐれた気になって、ストレッチせずにスタートしてしまう方もいますが、カラダの表面温度が高くなっているだけで筋肉は温まっていません。重要なのは筋温を高めることです。筋温は関節を動かすことと、筋肉の伸縮動作によって発生します。

ストレッチに関連する
カラダの各パーツを
チェックしましょう



「運動前は筋温を高めることが大切です」と菅原は言う。

上腕骨と肩甲骨からなっており、ここをしっかりと動かすことで筋温が高まる。

かたかんせつ
肩関節

左右の肩にある、三角形の大きな骨。多くの筋肉によって支えられ、ストレッチに欠かせない重要なパーツであり、筋温を高める発電機の1つ。

けんこうこつ
肩甲骨

頸椎と腰椎の間にある12個の椎骨。

きょうつい
胸椎

腸腰筋 体幹と下肢とを連結する関節で、強靱な4つの靭帯により補強されている。筋温を高めるもうひとつの発電機。股関節を屈曲させる働きをするのが「腸腰筋」だ。

こかんせつ
股関節

全身の骨の中で、最長の管状骨。きわめて頑丈で、骨盤と下腿骨を連結する。

だいたいこつ
大腿骨

ヒザ関節の前にある平たい皿状の骨。

せうがいこつ
膝蓋骨

*上跳躍関節、*下跳躍関節、*踵立方関節、*楔舟関節で構成される複関節。

そくかんせつ
足関節



僧帽筋 鎖骨と肩甲骨につく扁平な三角形の背中の側の筋肉。

膝蓋靭帯 膝蓋骨の下部から起こって、頸骨粗面に着く強靱な繊維束。

腓腹筋 「腓腹筋」とは一般的にふくらはぎと呼ばれ、内側腓腹筋と外側腓腹筋からなる2つの筋肉で構成されている。「ヒラメ筋」は、ふくらはぎを形成する下腿三頭筋のうち深層にある筋肉。

しゅかんせつ
手関節

*橈骨手根関節、*手根中央関節、*下橋尺関節で構成される複関節。

ストレッチを怠ると
こんな症状が発生する危険性が!



- 1 腱鞘炎
- 2 肩関節周囲炎(別名五十肩)
- 3 腰痛
- 4 膝痛
- 5 各関節の痛み

そこでポイントとなるのが、「肩甲骨」と「股関節」のストレッチです。腸腰筋といった大きな筋肉のついた大腿骨に繋がっている「股関節」と、多くの筋肉によって支えられている「肩甲骨」を大きく動かすことで筋温が上がりやすくなります。この2パーツが発電機の役割を果たし、たくさん筋肉が導引されて動くのでカラダ全体の筋温を高めやすくなるのです。

ストレッチをすることで、上半身の力みが改善し肩甲骨の動きがよくなります。その結果、腕振りがよくなり飛距離アップにつながりますし、股関節を柔軟に保つことで下半身が安定し、体重移動もしやすくなります。

*上跳躍関節=じょうちようやくかんせつ、下跳躍関節=げちようやくかんせつ
踵立方関節=しゅうりつぽうかんせつ、楔舟関節=けつしゅうかんせつ
頸骨粗面=けいこつそめん、橈骨手根関節=とうこつしゅかんせつ、
手根中央関節=しゅこんちゅうおうかんせつ、下橋尺関節=かとうしやくかんせつ



上半身と下半身の
「捻転動作」

クラブを肩に担いだら、足を肩幅に開いて左足を上げ、上半身を左に捻じる。次に右足を上げ上半身を右に捻じる。きちんとヒザとヒジを合わせるイメージで捻転する。

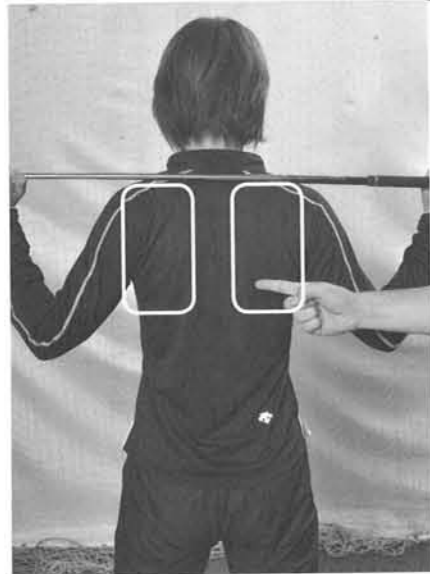
ヒジと逆側のヒザをくっつけるようなイメージでしっかり捻じる。

ラウンド前は
「捻転動作」と「側屈動作」で
関節の可動域を確保する

上半身と下半身の「捻転動作」と股関節を屈曲させる「側屈動作」を行うことで、筋温が高まり冬場の朝シヨットも違和感なく気持ちよく振れる。

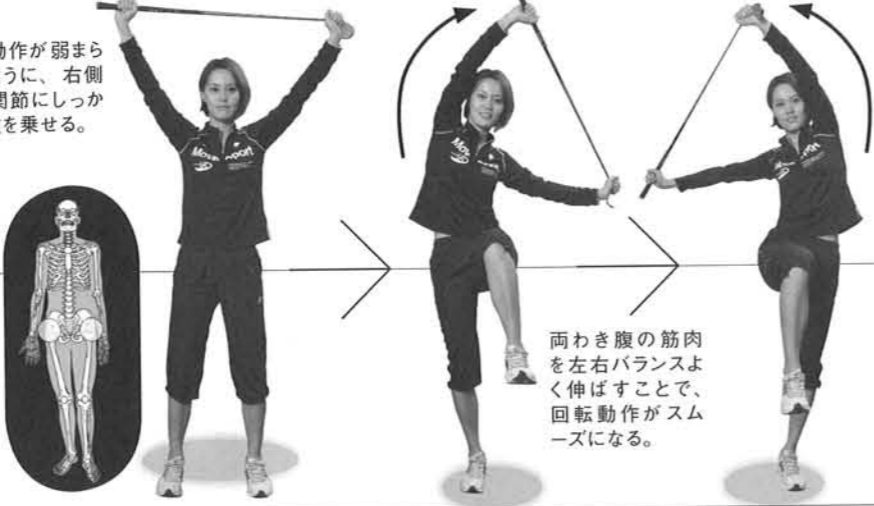
上半身の柔軟性を
生む「捻転動作」

捻転動作は腰でやるものかと思つてらっしゃる方が多いのですが、本来は背骨の可動域が一番広い胸椎で行います。効果的なのが上半身と下半身の捻転動作のストレッチです。クラブを肩に担いだら、足を肩幅に開き左足を上げ、上半身を左に捻じります。足をかえて、上半身を右に捻じります。捻転力が弱まらないよう、右股関節にしっかりと体重が乗るようにしてください。肩甲骨を左右に動かすイメージで上半身を捻じると、肩甲骨の柔軟性も生まれ上半身の力だけで捻転することがなくなりません。



股関節を屈曲させる「側屈動作」

足踏みするようしながら、カラダを左右に倒していくことで、股関節が屈曲しわき腹の筋肉がほぐれて骨盤が安定する。



両わき腹の筋肉を左右バランスよく伸ばすことで、回転動作がスムーズになる。

捻転動作が弱まらないように、右側の股関節にしっかりと体重を乗せる。



上体に力が入ってしまうとバランスが崩れ、捻転動作ができない。

NG



わき腹がまったく伸びていない状態。右股関節が後ろに引かれ、上半身が前のめりになってしまっている。



骨盤を安定させる
「側屈動作」

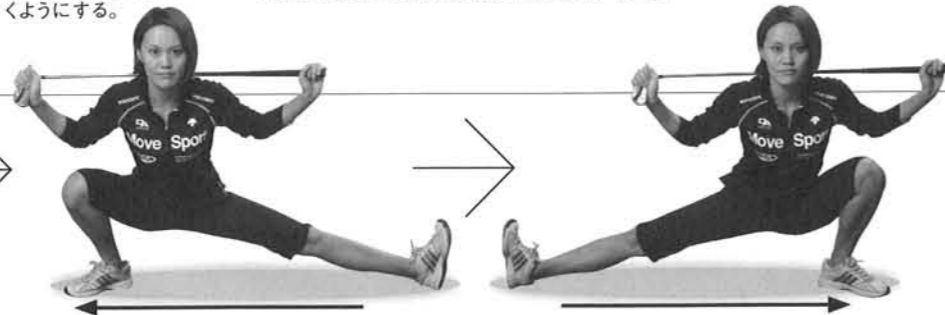
関節可動域を確保するストレッチとして効果的なもう一つのストレッチが、股関節を屈曲させてわき腹の筋肉をほぐし、骨盤を安定させる側屈動作です。足を肩幅に開きクラブを持ち上げた後、左足を上げ上半身を左に倒します。そのまま足踏みするように右足を上げ上半身を右に倒します。両わき腹の筋肉が柔らかくなることにより骨盤が安定します。この時、ただ単に腕を伸ばすのではなく、わき腹をしっかり伸ばすイメージを持ってください。



伸ばした方の足のヒザと、つま先がしっかり上を向くようにする。

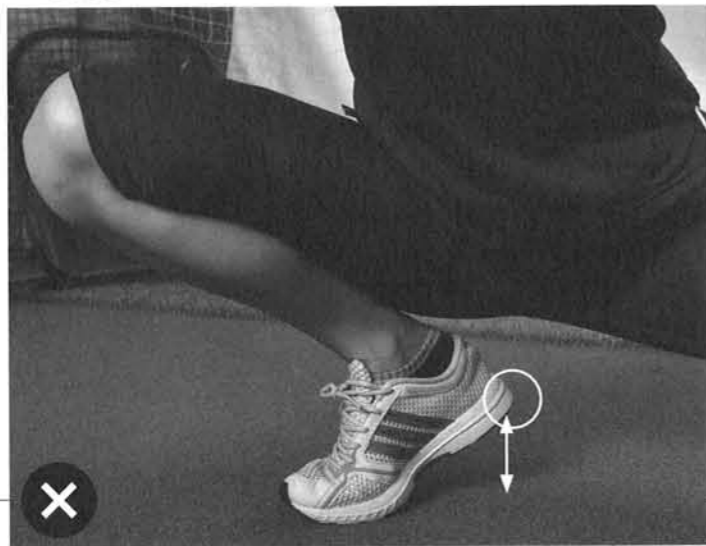
股関節と足首のストレッチで下半身を安定させる

左右の股関節に体重をしっかりと乗せ、カートを地面につけてストレッチすることで、硬くなった股関節と足首が柔らかくなる。



ラウンド中のもう一つのお悩みとして「後半になるにつれて下半身が不安定になってきた」といったこともよく聞きます。そこで、クラブを肩に担いでやや広めに足を広げます。右ヒザを曲げながら腰を落としていき、左足を伸ばしたら、足をかえて左ヒザを伸ばしていきます。この時、つま先が内側に入ると股関節に体重が乗らないだけでなく、ヒザに負担がかかるので注意しましょう。また、膝蓋靭帯を痛める原因にもなります。このストレッチを行った際に、左右のどちらかの股関節が硬い場合は、硬い方に体重移動しにくいという傾向があるので、硬い方をできるだけ多くやるようにしましょう。

不安定になってきたら「股関節」と「足首」のストレッチ



ヒザを曲げた時にカカートが上がるのは、股関節や足首が硬いため。カカートがつくように入念にストレッチしよう。



ヒザを内側に絞らない

つま先を内側に向けない

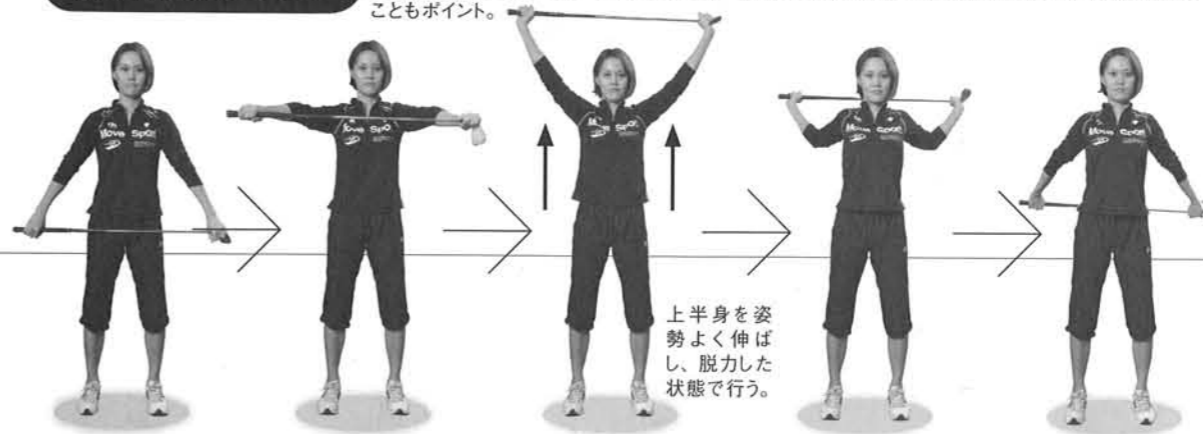
ヒザに負担がかからないよう、ヒザとつま先が同じ方向を向くようにストレッチする。

日頃から筋肉を動かすことで、よりストレッチの効果が高まります



肩甲骨のストレッチ

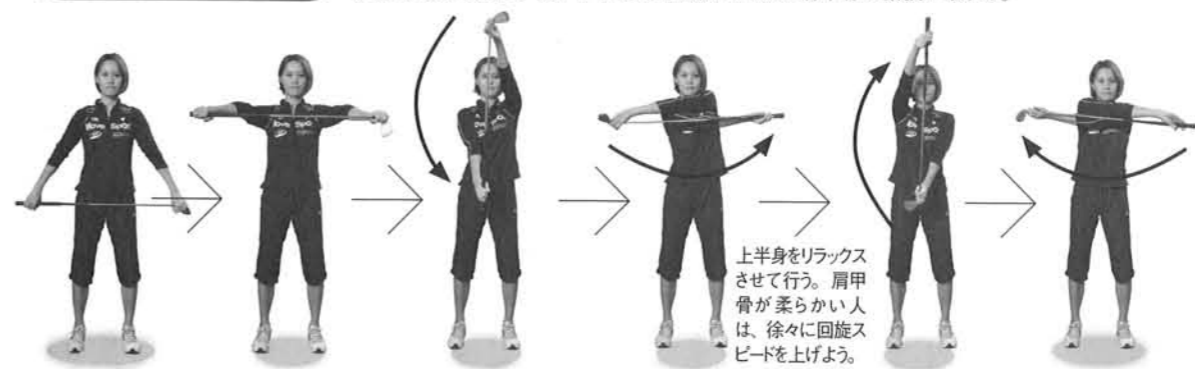
最初は、ドライバーなどの長いクラブから始めて、慣れてきたらロングアイアンと徐々に短くいき最終的にミドルアイアンで行う。また、肩甲骨をよく動かすために人差し指側に力を入れて握ることもポイント。



上半身を姿勢よく伸ばし、脱力した状態で行う。

肩甲骨の回旋動作

個々の腕の長さにもよりますが、最初はショートアイアンといった短いクラブでゆっくり行い、慣れてきたらウッドで行う。僧帽筋がほぐれて肩甲骨の緊張が取れる。



上半身をリラックスさせて行う。肩甲骨が柔らかい人は、徐々に回旋スピードを上げよう。

肩が回らなくなってきたら「肩甲骨」のストレッチと回旋動作

「後半になるにつれてだんだん肩が回らなくなってきた」というゴルファーの声を耳にします。そこで「肩甲骨」のストレッチと回旋動作を行います。クラブを持った状態で足を肩幅に開き、胸の位置から頭の上までクラブを持ってきて、そのまま背中に向かってクラブを下ろしていきます。回旋動作は、胸の位置までクラブを上げ、腕を360度捻じって、クラブと腕が一直線になるようにします。その状態から腕を逆方向に360度捻じっていきます。肩甲骨は本来上下様々な方向に動きます。そこを動かしてあげること、肩の動きがスムーズになるのです。また、僧帽筋が緊張していると肩甲骨は動かなくなります。すると、必然的に腕でクラブを振るようになってしまうので常にリラックスした状態を保つことも大切です。ちなみにこのストレッチ、肩こりにも効きますよ。

僧帽筋が緊張し、上半身に力が入っている状態。リラックスして行おう。



NG



肩甲骨をしっかりと動かしましょう

様々な方向に動く肩甲骨を積極的に動かすことで、スムーズに動ける。



お悩みを解決するストレッチ

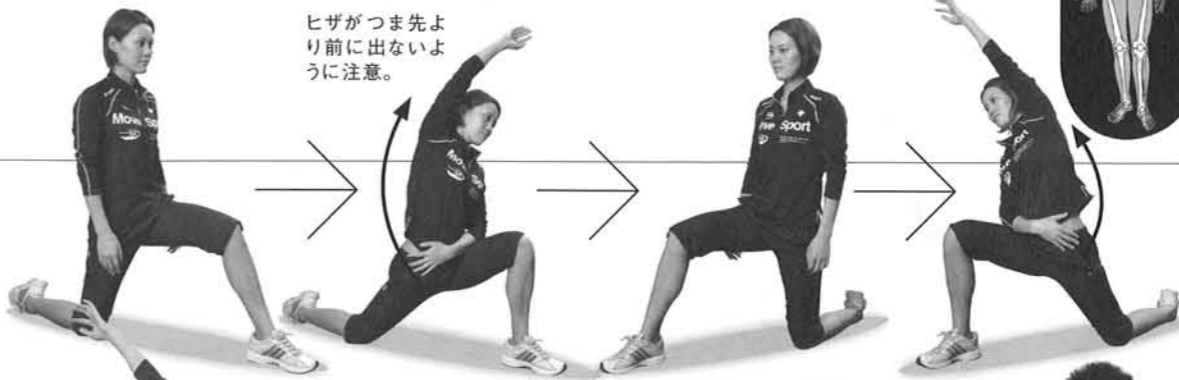
疲れを翌日に持ち越さないストレッチ



ラウンド後

腸腰筋を伸ばすストレッチ ①

腸腰筋を意識して、左右の腕をゆっくり伸ばしながらカラダを倒していく。



ヒザがつま先より前に出ないように注意。

このように背骨が屈曲してしまうと、腸腰筋が伸びないので注意。

NG

腸腰筋を意識しましょう

長時間前傾姿勢でいたため、腸腰筋が緊張し硬くなってしまっている状態なので、そこを重点的にほぐす2つのストレッチをご紹介します。1つ目は、右ヒザを地面につけて左ヒザを立てた状態から、右腕をゆっくり伸ばして上半身を左側に倒していきます。足を組みかえたら左腕を伸ばしてゆっくりと上半身を右側に倒していきます。腸腰筋を意識しながらしっかりと伸ばしましょう。

2つ目は、ロッカーなどのイスなどを使用して行います。座ったら右足を左足にかけて右側に捻じります。この時、首を同じ方向に向けて、なおかつ足を組むことで大きな捻転差が生まれ筋肉がよく伸びます。また、お風呂上りは皮膚が伸ばされ関節可動域が広がっている状態なので、より効果があります。しっかりとカラダのケアをしましょう。

「腸腰筋」を伸ばして筋肉の緊張をほぐす

飛距離がUPする2エクササイズ

「バランス」、「柔軟性」、「筋力」の3要素で飛ばす

飛距離アップに必要な「バランス力」をアップさせてミート率を高める。「柔軟性」を高めて上半身の力みを取る。「筋力」をアップさせる。この3つの要素が1つになった複合エクササイズをご紹介します。クラブを担いだ状態で足を肩幅に開き、右股関節にしっかりと体重を乗せたら前傾姿勢のまま上半身を右側に捻じっていきます。そのまま足をかえて反対側に捻じります。軸がぶれないように腹筋に力を入れて、フォロースルーまで前傾角度が変わらないように注意しながら行ってください。



前傾姿勢が崩れないよう腹筋を意識を置く。

「バランス」、「柔軟性」、「筋力」の複合エクササイズ

股関節に体重を乗せることと、腹筋に力を入れながらフォロースルーまで前傾姿勢を保つことが大切。



腹筋に力が入っていないと、軸がぶれてバランスが崩れてしまう。

軸足側に体重を乗せましょう



体幹を意識して飛ばすエクササイズ



前傾姿勢をキープしながら上半身を捻じります。

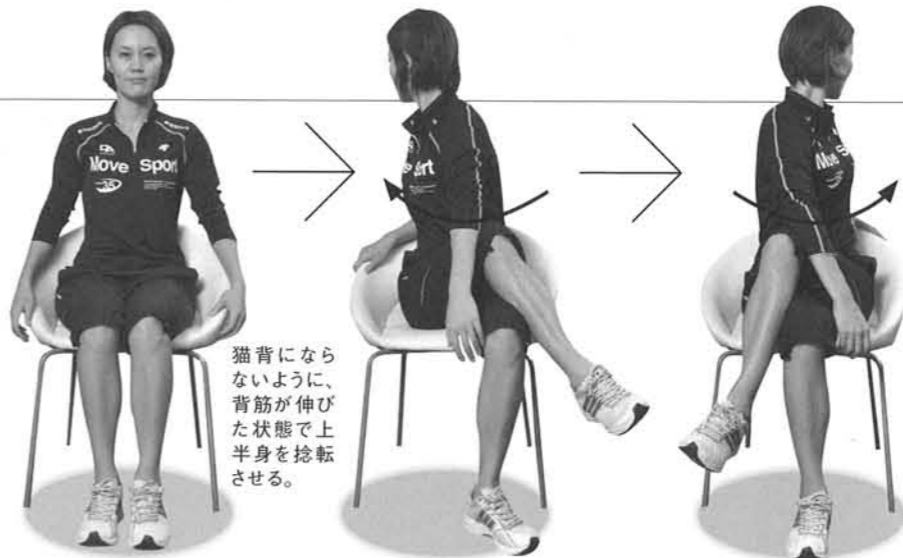
下半身を安定させて前傾姿勢をキープしながら、カラダの中の体幹を意識して左右均等に上半身を捻じる。

体幹を安定させて飛ばす

この動作、ゴルフをやられている方なら必ず一度は見たことがあるでしょう。このエクササイズで重要なのは体幹の動きです。よく飛距離をアップさせようとして手の意識が強くなってしまいがちですが、カラダの中心に意識を持たせることが重要なのです。下半身が動きすぎないように注意しながら、前傾姿勢をキープして行いましょう。

腸腰筋を伸ばすストレッチ ②

足を交互に組みながら、カラダを捻じると同じ方向に首を向けて上半身を捻じることで大きな捻転差が生まれる。左右バランスよく行っていくことが大切。



猫背にならないように、背筋が伸びた状態で上半身を捻転させる。



猫背にならないように気をつける。



右股関節に体重が乗っていない、スイングで言えばギッタンバッコンの動き。これでは体幹が感じられない。