

こんなスイングに心当たりはないですか？

ゴルフの後に肩が痛む人は、この写真の動きに心当たりがありませんか？
また、今は痛みがなくても、こうしたスイングを繰り返すことで肩に負担がかかります。
そんな人は、いわばゴルフ肩の予備軍ですから、注意が必要です。



解説 菅原 賢氏

すがわら・けん / 1975年生まれ、岩手県出身。2002年からJGTOツアー帯同トレーナーを務め、07年には上田桃子の賞金女王獲得をトレーナーとしてサポート。現在、日本オリンピック委員会医科学強化スタッフ、トータルゴルフフィットネス代表



アウトサイドイン軌道

ダウンスイング以降に右肩が前に出るように力が加わり、右肩前部を痛めやすい

体の左サイドが伸びるあおり打ち

クラブをしゃくり上げる人は、体が早く開いて左サイドが伸びてしまうため、左肩に負担がかかる

腕主体でクラブを振る、いわゆる手打ち

上体の捻りが少なく、腕だけでバックスイングし、ダウンスイングも腕で振ろうとすると、上腕が胸に近づきすぎて肩を痛める

！ ヒジが胸に近づきすぎると肩を痛めやすい



× 上体が回らないとヒジが胸に近づきやすく、肩に痛みを生じやすい(右)。胸をしっかり回すことができれば、ヒジは胸に近づかない(左)

肩周り、ヒジ、胸の関節がスムーズに動けば肩の痛みがなくなります

に胸に近づいてしまうが故に、無理が生じて痛みを発生させます。これは、上体を捻転させる胸の柔軟性がないためで、肩痛を生む典型的な要因といえるでしょう。

実際、ゴルフ肩の原因は、痛みのある箇所ではなく、その周りに原因があることがとても多いのです。ですから、ゴルフ肩を予防したり、痛みを根本的に解消するためには、肩周りやヒジ、胸の関節の動きをよくして、肩関節への負担を軽減することが大切です。

トッププロも悩まされるゴルフ肩

痛いところの周辺をストレッチするのがコツ

自分でできるゴルフ肩退治

横峯さくら



藤田寛之

一ノ瀬優希

藤田寛之、横峯さくら、一ノ瀬優希ら、昨年来、肩周辺の痛みで悩まされるプロの名前をよく聞く。俗に「ゴルフ肩」といわれるものだが、これはアマチュアにも起こりやすい症状なのだ。そこで今回は、自分でできる対処&予防法をご紹介します。四十肩、五十肩も一緒に解消できますよ。

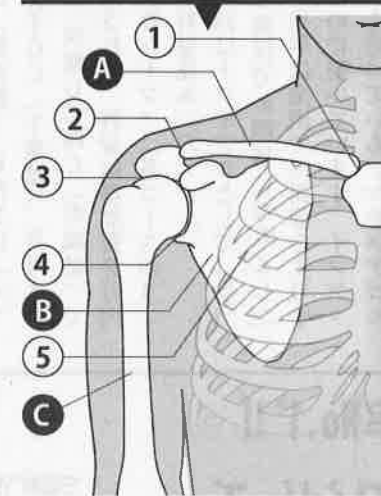
取材 / 構成 / 文・吉田宏昭 撮影・小内慎司 イラスト・庄司猛
取材協力・トータルゴルフフィットネス(東京都)

痛みの根本原因は肩そのものではなく、周囲の関節・筋肉にある

肩は人間の体で最も可動域の広い関節です。前後・左右・上下へと動かせるよう肩関節(④)のかみ合わせは非常に浅く、テイクバックの上にボールを乗せたように不安定な状態にあります。これを筋肉や腱、関節がカバーしていますが、無理な動きやオ

肩の動きに関連する関節

- ① 胸鎖関節 胸骨と鎖骨を結ぶ関節。体幹と腕をつなぐ唯一の関節で腕の可動域に影響する
- ② 肩鎖関節 肩甲骨と鎖骨を結ぶ関節。肩甲骨の動きのうち5分の1を担っている
- ③ 第二肩関節 上腕骨と肩峰(肩甲骨の端)を結ぶ関節。腕を上げるときに上腕を安定させる
- ④ 肩甲上腕関節 上腕骨と肩甲骨を結ぶ関節。一般的に肩関節といわれる
- ⑤ 肩甲胸郭関節 肩甲骨と胸郭(肋骨)を結ぶ関節。肩甲骨は胸郭の上を滑るように動く



A 鎖骨 B 肩甲骨 C 上腕骨

また、肩関節は単独ではなく、周囲の4カ所の関節(左イラスト参照)と連動して動きます。例えば、よくゴルフレッスンでは肩甲骨の柔軟性が必要といわれますが、その理由は上腕の動きの3分の1を肩甲骨が賄っているからです。一方、ヒジの関節も肩関節と連動して、腕のローテーションなどを行います。

したがって、肩周りやヒジの関節が硬くなったり、正しく使うことができなかつたりすると、結果的に肩に負担をかけることになってしまいます。さらにいうと、例えば腕主体でクラブを振る手打ちでは、ヒジが必要以上



胸のストレッチで捻転を深くしよう

テークバックやフォローのときに上体の捻転が不足すると、腕でクラブを振ることになり、肩の負担が大きくなります。胸周りを柔軟にすることで、必要以上に肩を使わなくても深い捻転ができるようになります。

1 体の後ろで両手を組み、胸を突き出すようにする



背筋を伸ばして立ち、両手の指を背後で組む。胸を前に突き出すようにしながら、腕をできるだけ体から離すようにして、高く上げる。伸び切ったら元の位置に戻す。

3 両腕を伸ばしたまま水平に腕を左右に広げる



手のひらを下に向けて両腕を体の前に伸ばす。腕を真すぐ水平に保ったまま、左右に広げる。広げながら手のひらを上に向けることで、より効果が高まる。

2 鳥が羽ばたくように両ヒジを前後に動かす



手の甲を腰に当てて立ち、鳥が羽ばたくように両ヒジを前後に連続して動かす。このとき、胸を開閉させる意識が大切。息を吸いながら後ろに引いて、吐きながら前に戻す。

4 椅子に腰掛けた状態で上半身を左右に回す



椅子に腰掛け、胸の前で両腕をクロスさせたら、左右両方向に上半身を回旋させる。首を正面に向けたままにすれば、首の柔軟性も上がる。

肩甲骨のストレッチで肩の可動域を広げよう

肩甲骨は腕のさまざまな動きに大きくかかわっています。その関節の可動域が狭くなると、腕を正常な位置まで上げたり、回旋させたりすることがしにくくなり、肩に負担がかかります。普段から柔軟性を高めるセルフケアを行いましょう。

1 体の真横で腕を上げ下げする。肩甲骨を上下に動かす(上下回旋)



両腕を真上に伸ばす。両手が耳の真横を通るようにヒジを真すぐ下ろす。左右の肩甲骨を背中の中真ん中に寄せるイメージで行う。

3 指先を肩に乗せたまま両ヒジで円を描く。肩甲骨を回す



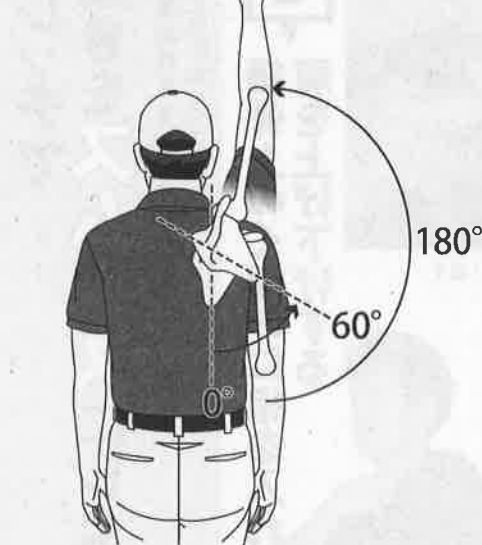
肩峰(肩上部の骨が出っ張った部分)に指先をつけたまま、両ヒジで大きく円を描くように肩をゆっくり回す。肩甲骨が動くのを意識しながら、前回り、後ろ回しともに行う。

2 ヒジを肩の高さに保って開閉する。肩甲骨を水平に動かす(内外転)



肩の高さで両ヒジを90度に曲げる。肩より下がらないように両ヒジと手のひらを体の正面で合わせる。肩甲骨が水平に閉じたり開いたりするのを意識する。

肩甲骨の柔軟性が必要な理由



肩の可動域の3分の1を肩甲骨が受け持つ。上のイラストは腕を真下から真上まで動かしたときの関節の動きを表したものです。腕は約180度の範囲で動かせますが、肩関節(肩甲上腕関節)が動くのは約120度で、残りの約60度は肩甲骨が受け持っています。

※数字の順序に従い、どのストレッチも5回ずつ行おう!

ヒジと鎖骨周り

腕のストレッチさせるときの肩への負担を軽減するためには、ヒジの柔軟性をキープすることが大切です。また、腕を動かすときには鎖骨も上下左右に動くので、鎖骨周りの柔軟性も高めましょう。

腕の動きをスムーズにしよう

ヒジ
① 手のひらを上に向け
両手を左右に開閉する



体の前で手のひらを上に向け、両ヒジを直角に曲げる。ワキが開かないように気をつけながら、手を体の真横まで開いて閉じる。

ヒジ
② ヒジ関節を
外回し&内回しする



片手でヒジを支えて固定しながら、ヒジから先を外回りに回す。5回転くらい続けたら、同じように逆方向に回す。両腕とも行う。

肩周りを軟らかくすれば 四十肩、五十肩にも効く

はっきりした原因が見つからないといわれる四十肩や五十肩ですが、ゴルフ肩と同じように不安定な構造の肩関節に荷が集まることで組織が損傷や炎症を起こし、これが不快感や痛みのもととなっていると考えられます。したがって、今回ご紹介したストレッチには四十肩、五十肩の予防効果もあります。四十肩、五十肩の人の約8割はみぞおち周辺が硬くなっているの、特に40ページでご紹介した胸周りのストレッチをお勧めします。

四十肩、五十肩の人の多くはみぞおち辺りが硬くなっている



鎖骨周り
① 鎖骨上のくぼみに指を入れ
肩を上げ下げする



指の位置をずらして繰り返す



鎖骨の上のくぼみに指を入れて肩を上げる。細長いくぼみを満遍なくマッサージするため、指の位置を変える。