

ゴルフにも  
健康にも  
影響大

# 股関節 固まってるぞ！

後半でスコアが崩れる。歩くのが億劫。そんな経験がある人は、股関節の動きが鈍くなっているのかも。股関節に詳しい菅原トレーナーにその大切さを教えてもらった



解説 菅原賢

07年、上田桃子のトレーナーとして最年少賞金女王獲得をサポート。トータルゴルフフィットネス代表

PHOTO/Tadashi Anezaki 160

あなたはいくつ  
当てはまる？  
まずはチェック！

日常生活で……

- 歩く速度が遅い
- 歩幅が狭い
- 小さな段差でつまづく
- 和式トイレでしゃがめない
- あぐらがかけない

ひとつでも当てはまれば股関節が硬くなっているこの7つの項目はすべて、股関節の筋肉が硬い人に見られる特徴。日常生活だけでなく、ゴルフにおいても悪い影響が生じる。全部当てはまる人は要注意！

ゴルフで……

- ティを差すときにしゃがんでしまう
- カップのボールを拾うとき片足立ちで取れない



**股関節はとにかく動かしてあげよう**  
股関節の重要性について、トレーナーの菅原氏はこう語る。「股関節は体のなかで最も大きな関節です。付属する筋肉もお尻、太ももなど、大きなものも多く、それだけ血液の流れも多い。股関節が動かなくなると血流が悪化し、病気になる原因になりますし、立つ、座る、歩くなどの動作もままならなくなります。逆に言えば、股関節がやわらかければ、疲労回復も早く、ケガしにくい体になるのです。筋肉は酸素を取り込むほど柔軟性が増します。動きが悪いと感じたら散歩でOK。簡単な有酸素運

股関節をやわらかくする

## リット

- ・疲労回復が早い
- ・ケガをしにくい
- ・姿勢&構えがよくなる
- ・体をスムーズに捻転できる

動から始めましょう」(菅原)  
股関節は動かさないと筋肉が固まり、可動域も狭くなる。「歩く速度が落ちた、歩幅が狭いなどはその前兆」と菅原氏が言うように、動かす意識が大切なのだ。

# 各関節を分析すると テークバックの 半分は「股関節」が 作っていたんだ!

肩甲骨 **10度**      肩のライン **90度**

胸椎 **35度**

股関節 **45度**

**トップ**

股関節がしっかり  
回れば深いトップ  
が手に入る

トップで肩が90度回るとしたら、その半分の45度が股関節。つまりそれだけ股関節はスウィングにおいて重要な役割を果たすということだ



**アドレス**

体を回すと股関節に連動して足首、ひざも動く。ただし、ひざは可動性が低いので無理なひねりは要注意



股関節が硬いと  
“しゃがむ姿勢”が  
できない!

本当なの?

「股関節と足首が硬いため、しゃがむ時にバランスを崩す人が増えています」と語る菅原氏。和式トイレや畳での生活が減ったことが原因のひとつだという



15年賞金女王

**イ・ボミは  
体に無理のない  
理想的なフォーム**

「各関節が理想的な角度で回転しているのがボミ選手。軸ブレも少なく、体への負担も少ない。アマが参考にすべきでしょう」



飛距離293ヤード

**岩田寛は  
110度以上の  
ひねりで飛ばす**

「岩田選手は股関節、足関節、腰椎、胸椎、頸椎などの動きをフルに使い、110度以上の捻転で飛距離を稼いでいます」

グにどう影響しているのか?  
「股関節は構造上、45度水平に回転することができません。仮にトップで肩のラインが90度回るとしたら、その半分が股関節。残りを胸椎(35度)や肩甲骨(10度)の回転で補っているわけです。  
つまり股関節が硬い人は、回転不足を他の関節で補わなくてはならないのです。  
股関節や肩、足首、手首などは自由に動かせる関節ですが、ひじやひざは安定させる関節のため、動きに制限があります。そこを無理にひねろうとするからケガの原因になるのです。  
背骨も上の部分である胸椎はひねる動きが可能ですが、下の部分の腰椎はひねる動きができません。それぞれの特徴を理解しておかないと、体への負担は増すだけなんです」  
回転の半分を占める股関節をやわらかくしておけば、飛距離のもととなる深いトップを無理なく作れるようになる。体の負担も軽減されるから、ラウンド後半に疲れで大叩きなんてことも減らせるし、痛みやケガとも無縁に。もっと長く、健康的にゴルフが楽しめるようになる。

# テレビを見ながら / カンタン股関節ストレッチ

## ストレッチ3カ条

- ・呼吸を止めない
- ・ゆっくり静かに伸ばす
- ・10秒×3セットが基本

1週間で  
効果あり

1日3分のドリルで  
股関節を目覚めさせよう

## 股割り

ドリル  
2



ゆっくり伸ばして  
ギリギリまで開く  
両ひざを地面につ  
けるように股を開  
いていく。反動は  
つけずにゆっくり  
伸ばし、ギリギリ  
まで開こう



立った股割はラウンド  
前が効果的。お尻を地  
面に落とすイメージ

## 股関節の内外旋

ドリル  
1

最初は無理せず  
できる位置で静止

仰向けで寝ながら片  
方のひざを曲げ、股  
関節を外側、内側へ  
とひねる。体幹がね  
じれないよう注意。  
ひざは地面につか  
なくてOK



## 大殿筋ストレッチ

ドリル  
4

お尻の筋肉をほぐすイメージ  
あぐらの状態から片足を前に出して前  
後差をつくり、上体を前傾させていく。  
出したほうのお尻の筋肉の伸びを感じ  
取るう



## 前後開脚

ドリル  
3

後ろのひざは  
つけたままでOK  
脚を前後に大きく開く  
ストレッチ。最初は後  
ろの脚のひざは地面につ  
けたままで、慣れてき  
たらひざを上げる。お  
尻と太ももの筋肉を意  
識しよう



会社員ゴルファー  
ならコレも  
おすすめ

日常生活

3 「足を組む」も  
ストレッチ効果大

足を組むことで股関節をひねり、お尻の筋肉を刺激。ただし左右均等に行うこと。片方に偏ると逆に固まってしまう

日常生活

2 効果抜群  
「階段1段飛ばし」

階段は前後開脚ストレッチと同じ効果がある。1段飛ばしでスムーズに歩ければ、股関節の可動性も高められる

日常生活

1 通勤でやるなら  
「早歩き」

いつもより早い速度で歩いてみる。大きな歩幅を意識し、お尻、太ももの筋肉をたっぶり刺激しよう

サラリーマンなら通勤時間や勤務中でも簡単にできることがある。ちょっとした意識があれば、やわらかい股関節を手に入れられる。継続こそ力なり！

