

大谷翔平もWBCをケガで欠場とのことですが……
ゴルフ界もスター選手の相次ぐケガ。
予防『運動療法』に注目は集まるか!?



タイガーは度重なる腰痛の手術を経るも「痛みと付き合い続けなければならない」と語っている。盟友のマキロイは脳腹の疲労骨折だが、こちらは復帰間近!

世界で注目を浴びるプロ野球の大谷翔平選手。右足首の三角骨炎症でワールド・ベースボール・クラシックへの参加を辞退することになった。これは野球界の話だが、最近ゴルフ界でも腰痛のタイガー・ウッズ、脳腹疲労骨折のローリー・マキロイなど、スター選手の故障離脱が相次いでいる。古今東西、アスリートにケガは付きものだが、「我々アマチュアゴルファーも他人事ではない」と言うのはトータルゴルフフィットネス代表でトレーナーの菅原賢氏だ。

「2月末に前々から考えていた慈善活動として『ゴルフ傷害検診』を行いました。ゴルフファークガをゼロにするための啓蒙活動として、医師や理学療法士、我々スポーツトレーナーを交えたボランティアの有志を集め、無料の検診会を行ったのです。エコー検査で身体のケガの度合いを調べたり、ケガが予見される動きの解説を行ったり、業界初の専門家集団による身体ケアイベントだったので、来場

者はプロの卵やシニアプロが半数、それ以外は一般のゴルファーでトータル100人が集まり、意外に皆さん身体ケアへの関心が高いのだと実感しました」

プロやプロ予備軍のように練習量の多い人は、長年身体を痛めるような強い筋出力をすれば身体が痛むのも分かる。でも、練習量が少ない我々アマチュアゴルファーはケガなどするものだろうか?

「そう思うでしょうが、経験上アマチュア全体の2〜3割は皆さん何らかのケガを抱えていますよ。一番多いのが腰痛、そしてゴルフ肘、ヒザ痛といった症状が続きます。確かにスイング的にプロのような強い筋出力を行わないかもしれませんが、ゴルフの場合、間違ったアドレス姿勢などから生まれるエラーでケガを招くといった側面も多いのです。単純に練習量が少なければケガをしないとは言いが切れない。そして、歳を取るほど股関節周りの柔軟性は衰えます。ここから様々なケガを招きやすくなるものなんです」

今回のイベントはケガの検診選手のカウンセリング中心だったそうだが、今後もこういった取り組みを続けると言う。

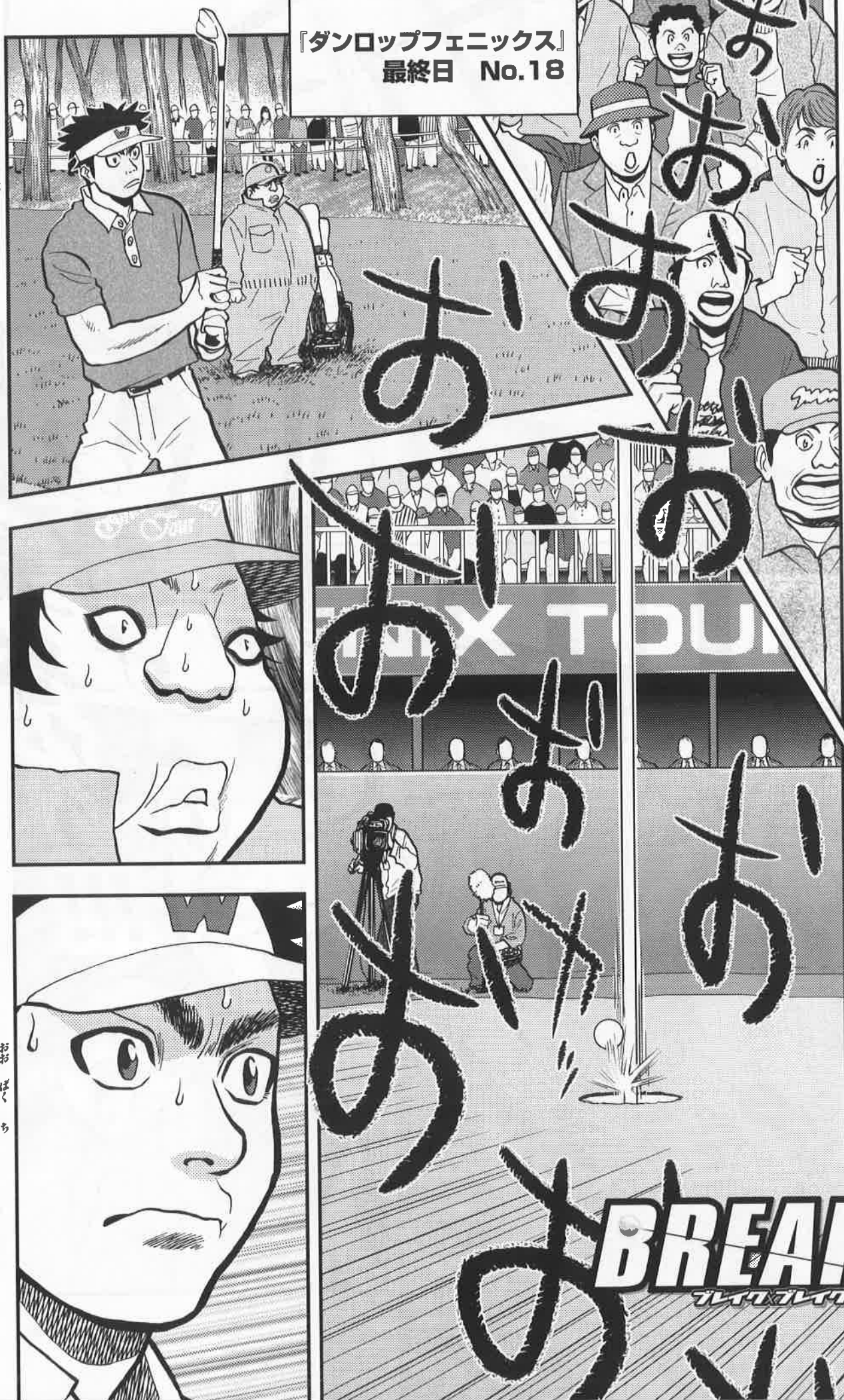
「例えば、アドレスで反り腰で構える人の多くが腰痛を発症しがちですが、これは運動療法で



大谷翔平は昨年末にベースを踏む際に右足首を痛め、慢性化。やむなくWBCの欠場を決めた

写真・GettyImages

「ダンロップフェニックス」
 最終日 No.18



ドグが伊湖の未知なる才能に託した優勝への可能性……それは大博打なプレー