

40代・50代・60代

年代別 やれば差がつく！ 体のメンテナンス

「ゴルフの
パフォーマンスは3つの
要素で決まります」



ゴルフトレーナー
菅原賢さん

解説
トータルゴルフ
フィットネス代表。
07年に上田桃子
のトレーナーを務
め、賞金女王獲
得をサポート。現
在、木戸愛を指
導中

年を重ねてもパフォーマンスを落とさないためには、体のケアを怠らないことが大切。わざわざジム通いをしなくても、自宅で毎日、数十分の運動だけで、体の衰えは防止できる。そのやり方を、年代別に解説してもらった

人間の体は、加齢によって確実に衰えるが、自分では意外に気づきにくいもの。ゴルフに特化したフィットネスクラブを主宰し、体に詳しい、菅原賢さんによると、「体の衰えは、まず「筋力」が落ち、それにもなると「柔軟性」が悪化し、最後に「バランス力」も低下するのですが、自分で気づく順番は、「バランス力」↓「筋力」↓「柔軟性」なので、バランス力の低下



柔軟性
可動域と可動性

ゴルフ
ボディの
3要素

筋力
パワーと体幹力

バランス力
静的と動的

アドレスの静的バランスと、スウィングの動的バランスの両方が必要。目をつぶり片足立ちをすると、自分の衰えに気づく
筋肉を鍛えれば出力は上がるが、ゴルフの場合、広背筋や腹筋など、体幹周辺を鍛えることで、体の安定を作るほうが大事

「いちばん衰えやすいのは「柔軟性」です」

柔軟性は衰えやすく、衰えに気づきにくい。屈伸や前屈など、関節の可動域を最大限に使用する運動を、時々行うことで、柔軟性が衰えていないかどうか、チェックすることができる

に気づいたときには、すでに他の2要素が相当落ちていいると考えられます」と警告する。
柔軟性の低下に気づきにくい理由は、日常生活の中で、関節の可動域を最大限に使用して動く場面が、極端に少ないから。逆に、バランス力の低下に気づきやすいのは、通勤中につまづいたり、運動

体の衰えはどう現れる？

40代
気持ちと体力に差が始める
気持ちは20代、30代のままだが、体は確実に衰えているため、階段でつまづいたり、本気で走ろうとすると転んだりしてしまう年代

50代
明確な体力低下を実感する
自分自身で、体力やパフォーマンスの低下を自覚しているため、40代のような無理はしないが、何もしなければさらに体力低下は進んでしまう

60代
ライフスタイルで大きな差が出る
趣味や仕事で積極的に体を動かすアクティブ派は問題ないが、定年後、何もせず家にいるような人は、急激なパフォーマンス低下が起こる

年代別 パフォーマンスチェックシート

CHECK 1 **柔軟性**
胸を左右に回す
椅子に座った状態で、両肩に手を置き、上体を左右に回す。背筋をしっかりと伸ばして、お尻を浮かさないで行う
45度以上 40代
30~44度 50代
30度未満 60代

CHECK 2 **柔軟性**
ひざ下を左右に開く
椅子に座り、片足を床から浮かせて、ひざを支点に足を左右に動かす。この角度で股関節の可動域がわかる
45度 40代
35~44度 50代
35度未満 60代

CHECK 3 **柔軟性**
両腕をバンザイして手を床につける
ひざを立て、床に仰向けになり、バンザイの形で、手の甲を床につける。広背筋や肩甲骨の可動域の広さがわかる
手がひったりつく 40代
手がかるうてつく 50代
手がつかない 60代

CHECK 4 **バランス力**
片足を左右に振る
片足で立ち、上げた足を左右に振ると動的バランス力がわかる。浮かせた足が床につかないで何回振れるか
15回以上 40代
10回以上 50代
8回以上 60代

CHECK 5 **バランス力**
座った状態から片足で立つ
椅子に浅く腰かけ、片足を床から浮かせた状態から反対の足で立ち上がる。反動をつけずに立ち上がればOK
ラクにできる 40代
なんとかできる 50代
できない 60代

CHECK 6 **筋力**
ひじ立て姿勢のキープ
うつ伏せになり、両ひで体を支えながら、体を一直線にキープする。長く姿勢を保てるほど、体幹が強いということ
30秒以上 40代
20~29秒 50代
20秒未満 60代

会などで転んだり、衰えを直接感じる場面が多いからだ。「柔軟性」には、「可動域」と「可動性」の2つの要素があり、たとえば、年を取ってトップが小さくなるのは、可動域の問題で、ストレッチなどが有効です。一方で、女性や中高年などに多い、十分な可動域があっても、正しいトップの形にならないケースは、可動性の問題で、自分の意志で体を最高可動範囲まで動かせるように、ちょっとした筋力アップが必要です」と菅原さんは語る。
大事なことは「柔軟性」、「バランス力」、「筋力」の三角形を、バランスよく保つこと。仮に、柔軟性が悪化して、この三角形のバランスが崩れると、「無駄な筋力を使ったり、無理な姿勢になってバランスが崩れたり、体に余計な負担をかけてしまい、それが最悪の場合、ケガにもつながります」(菅原さん)

「年齢によって負荷を変えれば 無理なく、体を強化できます」 (菅原)

もしなければ、衰えるばかりとは知りつつも、「トレーニング」となる尻込みしてしまうもの。「衰えないためのトレーニング」には、いわゆる「筋トレ」のようなハードなものが必要ありません。普段使わない関節や筋肉に刺激を与え、日々、メンテナンスをすることで十分です」と菅原さん。

もちろん年代によって必要な負荷は変わる。まだまだ現役世代の40代はそれなりに強い負荷をかけた意味がなく、逆に筋力が落ちてきている60代は、負荷を抑えないとケガのリスクがある。「階段を1段飛ばしで上るとか、日々の生活の中でも、最低限のトレーニングはできます。その際、

下半身の筋肉を使いつつ、股関節の動きを意識すると効果が高まります。ゴルフは、ねじる動きが重要で、その捻転にいちばん影響が大きいのが股関節だからです(菅原さん)。また、休日にはランニングなどの有酸素運動を行うと、筋肉への血流がよくなり、さらに効果が高くなるそう。

全年代共通メニュー 風呂上りに30秒

スウィングの要「股関節ストレッチ」
両足を開いて床に座り、後ろ手で体を支えて、片ひざずつ、床につける。続けることで股関節の動きがよくなる



モデル/山崎舞子さん

40代は立ってやる

負荷をかけて
パフォーマンスアップ!

Menuは
左右10回

体メンテ Menu1 **スパイダーストレッチ** **片手で足首を持ち胸を大きく開く** **柔軟性**

両足を前後に開き、前に出した足と反対側の手で足首をつかみ、つかんでいない手を真上に上げる

キツイならコレ
前に出した足と同じ側の手で足首をつかみ、反対の手を真上に上げる

体メンテ Menu2 **片足ツイスト** **片足で立ちひざをねじる** **バランス力**

片足立ちで、上げたほうのひざを90度曲げた状態で、ひざを左右に回す

体メンテ Menu3 **プランクローテーション** **ひじ立て姿勢のまま片足をひねる** **筋力**

ひじ立て伏せの姿勢(プランク)から、片足を反対側の足の下にもぐり込ませるように股関節をねじる。体幹力が鍛えられる

体メンテ Menu4 **サイドランジ** **左右に動きながらスクワット** **筋力**

両足を肩幅より広くして立ち、片ひざを曲げて、横方向に沈み込む。ひざをつま先より前に出すと効果は半減

日常Menu **「階段1段飛ばし」**
家でトレーニングする時間が取れないというときは、通勤時の駅の階段や、社内の階段を1段飛ばしで上るのが効果的

50代は座ってやる

四つん這いなどで
強度を上手に調整

Menuは
左右10回

体メンテ Menu1 **四つん這いで腕上げ** **ひざ立ちで片ひじを真上に上げる** **柔軟性**

四つん這いの姿勢から、片方の手を頭の後ろに当て、そのままひじを真上に高く持ち上げて体をねじり、胸を大きく開く

体メンテ Menu2 **片足でかかと上げ** **ひざを曲げずかかとを浮かす** **バランス力**

片足立ちになり、立っているほうの足のかかとを上げ下げする。上げ下げするときは、ひざを曲げないで行う

体メンテ Menu3 **プランク片足上げ** **プランクのまま片足を上げる** **筋力**

ひじ立て伏せの姿勢(プランク)から片方の足を、ひざを伸ばしたまま上に持ち上げる。体幹と大臀筋が鍛えられる

体メンテ Menu4 **椅子スクワット** **椅子ナシでOK** **筋力**

両足を軽く開き、椅子に浅く腰かけた状態から立ち上がり、また椅子に座る。反動をつけずに行う

日常Menu **「積極的に階段を使う」**
通勤時や社内、訪問先などで極力エレベーター(エスカレーター)を使わず、階段で移動するだけで、かなりの筋トレになる

60代は寝ながらやる

体への負担は
最小限に抑える

Menuは
左右10回

体メンテ Menu1 **肩のストレッチ** **胸椎と肩甲骨の可動域をアップ** **柔軟性**

横向きに寝た姿勢から、上になっている手を開き、手の甲を床につける。ひざは90度に曲げ、くっつけておく

体メンテ Menu2 **片足立ちでひざ曲げ** **自重で十分な負荷になる** **バランス力**

片足を後ろに引いて浮かし、立っているほうの足のひざを曲げてスクワット。大腿四頭筋を刺激し、バランス力もアップする

体メンテ Menu3 **仰向けで片足伸ばし** **両足とも床につけない** **筋力**

仰向けになり、ひざを90度曲げて、両足を浮かせる。そこから片足ずつ伸ばして戻す、を繰り返す

体メンテ Menu4 **仰向けでヒップリフト** **片足が無理なら両足でもOK** **筋力**

ひざを立てて仰向けになり、片方の足をひざから伸ばして真すくにし、その状態で、お尻を床から持ち上げる

日常Menu **「15~20分の散歩」**
家にもりつきり、ほとんど動かない日をなくすことが大事。平らなところでもいいので、15~20分程度の散歩を習慣にするとい