

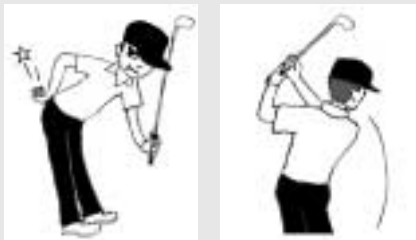
今月の健康ナビ—— 痛くならないゴルフの仕方

ビジネスパーソンにとって馴染みが深いゴルフ。だが、気を付けないと痛みを引き起こすキッカケにもなりかねないという。そこで、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に痛くならないゴルフの仕方をレクチャーしてもらった。

ゴルフは腰と肩に負担のかかりやすいスポーツです。とくに、ダメージを受けやすいのが腰です。ゴルフのショットは腰を大きくひねって打ちますが、腰の筋肉や骨格は体をひねるには弱い構造になっているからです。また、バターを打つときには中腰の姿勢を保つことが多いので、その分、腰の筋肉が硬縮しやすくなってしまいます。

肩については、肩甲骨のあたりが痛みがちです。クラブを振り上げてから振り下ろす一連の動作で、肩甲骨に大きな負担がかかってしまうのです。プレイ後に腰や肩に違和感が生じたら、すぐに整骨院に行くようにしてください。

腰にしても肩にしても、普段あまり使わない筋肉だからこそ注意しなければなりません。ゴルフは運動量が少ないからといって油断せず、シッカリとストレッチをするように心がけましょう。柔軟性のある体づくりをしておけば、ゴルフで体を痛めることも少なくなるはずで



す。自分がゴルフに適した柔軟性を持っているかどうかは、スクラッチテストをしてみるといいでしょう。左右ともに指がつけば問題ありませんが、そうでない人は、普段からストレッチを、念入りに取り組むようにしたほうがいいでしょう。ちなみに、ゴルフは非常に神経を使うスポーツですから、ストレスを蓄積しないようにすることも重要です。ストレスが蓄積されると筋肉は緊張しやすくなるので、変に力んだり、神経質になつたりせずに、リラックスした気持ちでプレイするのが大切なのです。



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。立教大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。学生時代より日本でも高名な師匠のもとできびしい研修生活を送る。06年12月に「ソフィア整骨院」を開院



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012
東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>