

かんたん体操で背骨を真っすぐにして、
体のバネを利かせよう

四股の姿勢で肩を入れる。
「イチロー体操」だ。

相撲でいう「四股」を踏み、両手をひざに置いて、肩の位置をグッと押し上げる。その姿勢から、左右の肩をカラダの正面に向けてググッと押し込んでいく。慣れないうちは椅子に浅く腰掛けてやるといいだろう。体操中両ひじを曲げないよう、痛みを感じない範囲で。



イチローもルーティンに取り入れる。(写真/アフロ)

椅子に浅く腰掛けて前屈。
これだけで変わる。

足を大きく開いて、開いた足の中に体を入れるように前屈する。足の付け根の股関節を意識して、そこを支点に息を吐きながらゆっくりと体を前に倒していく。モデルは体が軟らかいのでかなり深く前屈しているが、慣れないうちは出来る範囲でOK。

腰の動きが
しなやかに



肩の入りが
深くなる



右に上体を倒す 腰を左にスライド クラブを両手でかかげる 真横に腰を動かす 体も真っすぐ倒すこと

ルーティンに取り入れよう。
左右に倒すストレッチ

クラブを両手で持って頭の上にかかげ、まず腰を右(左)にスライド。そのうえで、上体を左(右)に倒していく。背骨の矯正になるとともに体の緊張が抜けて、バネのように体が動くこと請け合い。立ってできるので、ショット前のルーティンに取り入れよう。

BEFORE

上で紹介した体操と、脳元先生によるかんたんな施術を行なう前の、今回モデル役を務めてくれた遠野さんのアドレス、前屈、スウィング。全体に硬さが目立ち、構えも動きもどこかぎこちない。



猫背気味で、手が体に近い 痛みを感じ始めるのがココ どこか窮屈なアドレス 肩が回りきっていない ゆるみが見られる フィニッシュも窮屈

AFTER

体操および施術後。前屈で明らかな変化が見えたほか、アドレスでも手の位置が自然なポジションにおさまっている。スウィングを見ても、形はほぼ同じながら、肩の入り、腕の伸びに差が見られた。



自然に動けるアドレスに ここまで曲げても大丈夫 力みがとれ、ややひざが抜けている 肩の入りが深くなった 左への「寄せ」ができている 体がターゲットと正対

日本人ならではの 「背骨」で 取り戻す。

新モダン
スウィングに
合わせた
日常生活がある。

スウィングの理論がわかってても、それが実践できなければ意味がない。正しいスウィングをするためにはカラダも正しい状態であれば駄目。では「カラダの正しい状態」とは何か？その答えは「背骨」に隠されていた。

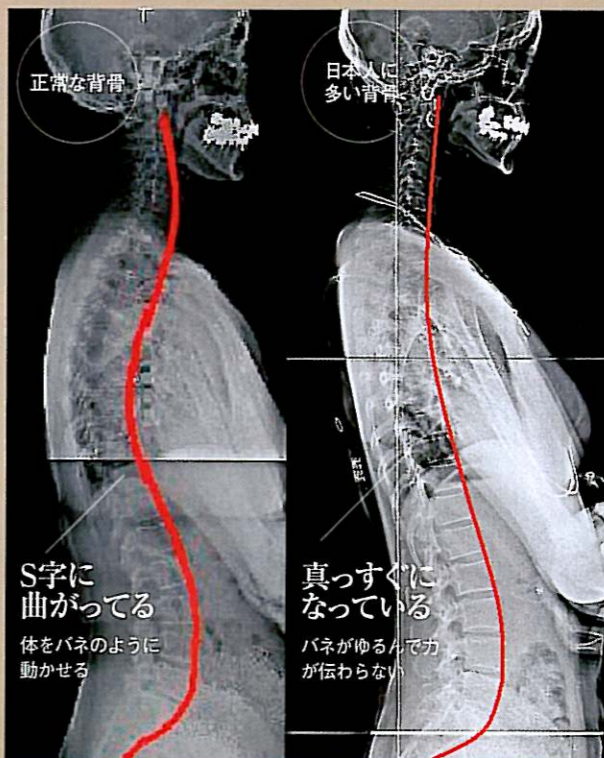
【これじゃ体のバネが利かない】

日本人の多くは
背骨が「真っすぐ」
になっている。

右は、今回モデル役を務めてくれた女優・遠野舞子さんの背骨。左は正常に湾曲した背骨のレントゲン写真。背骨の上部が真っすぐで、「バネが効かない」状態。このままでは、力を出しても(作用)、力を吸収する背骨の作用(反作用)がなく、筋肉が思い通り動かない。余分な緊張が各部にかかり、腰痛などを引き起こすとともに、ゴルフのパフォーマンスも低下する。



背骨の左右を誰かに拳とトントンと叩いてもらおう。違和感や痛みを感じる部分があったら、その部分が「真っすぐ」になっている部分。簡単な運動や、生活習慣、食習慣を見直せば、新モダンスウィング習得が近づく。



S字に
曲がってる
体をバネのように
動かせる

真っすぐ
になっている
バネがゆるんで力
が伝わらない



解説 脳元幸一

清泉クリニック整形外科専務理事。「スパインダイナミクス(背骨の動的安定性)」に着目。真っすぐになってしまった背骨を矯正することで体に生じる不具合を解消する。まったく新しい手法で注目を集める。プロゴルファーはもちろん、五輪選手などもこぞで治療に訪れる。知る人ぞ知る「カラダのカリスマ」

背骨まっすぐ
チェックリスト

- 【日常編】
- 睡眠は平均7時間以下だ
 - 小さいことでイライラしてしまう
 - 高血圧、高脂血症予備軍と言われたことがある
- 【食生活編】
- 朝は牛乳、卵、ヨーグルトなどを食べる
 - 昼は肉や魚料理を食べることが多い
 - 野菜より、肉が好き。
- 【ゴルフ編】
- 練習量のわりに上達が遅いと感じる
 - ダウンでシャフトが寝て、シャンクが出る
 - フィニッシュでピタッと止まらない

現代日本人は、背骨がまっすぐになりやすい。チェックリストの当てはまる項目が多ければ多いほど、あなたの背骨がまっすぐになってしまっている可能性が高い。6個以上当てはまる人は、要注意！

腰痛、高血圧、スライス。原因は同じ。「背骨」だ。

「腰痛」「肩こり」「高血圧」のような生活習慣病。それに「スライス」に「シャンク」……一見なんの関係もなさそうなこれらの「症状」には共通の原因があると、清泉クリニック整形外科の脳元幸一先生は言う。「ポイント」は「背骨」です。日本人は本来生真面目で、ストレスに強く反応する国民性。そしてストレスや生活習慣、運動不足などで筋肉が硬直した結果、本来S字に湾曲しているはずの背骨が真っすぐになる「ストレートバック」という症状になる人がとても多いんです。これが、肩やひじ、股関節・膝などの各部位に悪影響を及ぼし、ゴルフでのミスを呼ぶ遠因ともなっているんです」

脳元先生によれば、いくら正しいスウィングをしようと思っても、ストレートバックでは難しいと言う。「背骨は体のバネの役割を果たしていますが、ストレートバックとは、そのバネが伸びきった状態。片山晋呉プロのようにバネの利いたスウィングをするためにも、背骨の湾曲を取り戻すことは必須です」

夜は12時前に寝る、朝・昼食には動物性の食品を摂らないなど、我々の先祖と同じ生活習慣に戻すことも、背骨の湾曲を取り戻す有効な方法だ。

モデル/遠野舞子
ゴルフ大好きな女優。
食生活にも興味津々。
ブログも好評。

