



### 歩き方

今回は、ゴルフのみならず生活の中で一般的に行われている動作「歩く」ということに焦点を当ててみたいと思います。遠くから歩いて来る人を見て、その歩き方から「あっ、誰々さんだ」と気づくことは少なくありません。私のような専門家から見ると、歩くという動作にはその人の運動能力から問題点まで、さまざまな点が見られるのです。また歩き方を見ただけで、怪我をしやすい箇所などを見分けることもできます。ここでは「良い歩き方」について紹介したいと思います。

まず最初に「良い歩き方」とは、どんなことを言うのでしょうか。タイガー・ウッズ、マイケル・ジョー

ダン、またウサイン・ボルトなど、トッププロまたはトップアスリートの歩き方を見てください。ある共通点に気づきます。その効率的な動きに美しさを感じると言えます。ここで気をつけなければいけないのは、モデルやダンサーの歩き方です。一見美しいと思いがちですが、これは意識的に身体を操作しているのだから、私のような身体の専門家から見ると不自然で、効率的で自然な動きとは異なったものだという事です。つまり、「良い歩き方」とは「効率的な歩き方」であると言えます。

良い歩き方(＝効率的な歩き方)の大切なポイントはいくつかあります。

① **リラックスしている**  
「えっ、そんなことか」と思いがちですが、これが一番大切で難しいポイントです。立った状態、また歩いた状態で完全にリラックスできている

という事は姿勢がとても良いということ。繰り返しになりますが、モデルなどは意識的に胸を上げたり、腰を反らしたり、意図的に美しく見せようとした姿勢です。ここで言う良い姿勢とは程遠いのです。ポイントとしては骨盤、おなか、胸、頭といったパーツを個々に見た時に、一つのパーツが真っ直ぐに積み重なっている。また、個々のパーツが垂直であることが上げられます。

② **骨盤と体幹を上手く使っている**  
タイガー・ウッズの歩き方を正面から見ると、右足を前に蹴り出す時は右骨盤から、また左足は左骨盤から始動しています。足から動き始めるのではなく、体幹から足の動きが導かれていることが見て取れると思います。

③ **背骨が安定している**  
骨盤は積極的に動いていますが、背骨は反ったり曲がったりせず、ドシッと安定しています。コア筋が、とても効率的に背骨を安定させている証拠です。

「効率的に歩くぞー」と思って歩き方に気をつけるところで、残念ながらすぐにできず、現代社会の生活において、私たちは身体を動かすという習慣や機会を失っています。効率的に歩くためには骨盤、股関節、ひざ関節など身体中の関節や筋力が効率的でないといけません。より詳しく学びたい方は、私のような専門家に診てもらい、アドバイスまたは治療を受ける必要がありますが、簡単にできる練習方法を紹介します。

IPAというグループが推奨する以下の3つのポイントを上手く使って歩き方を向上させてください。これが効率的になると、疲れが軽減したり、腰痛や足の痛みがなくなるなど多くの利点があります。

最初に、股関節が肋骨ぐら

いにあるイメージでお腹の筋肉を使って歩きます。足を引きずっている感覚になります。体幹の筋肉を使って歩く感覚が養えます(図1)。次に跳ね馬のようにヒザを胸につけるように足を高く上げて歩きます(図2)。最後に強い向かい風の中をローラースケートで走るように前傾姿勢でつま先を蹴るようにして歩きます。後ろ足を最後まで伸ばし、前に押していく感覚が養えます(図3)。

毎日の生活の中で、この3つのポイントに気をつけて5分間ずつ歩くだけで、非常に効果的に体幹や骨盤のトレーニングを行うことができます。ぜひ試してみてください。

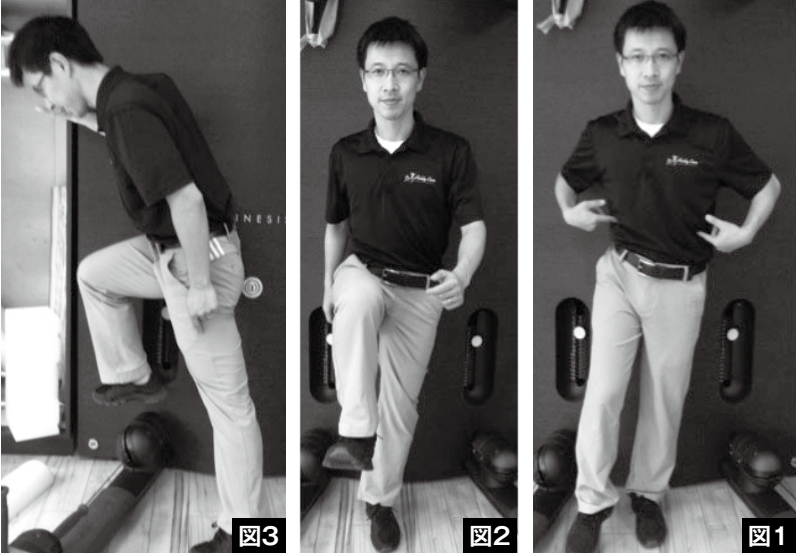


図1 跳ね馬のようにヒザを胸につけるように足を高く上げて歩きます(図2)。最後に強い向かい風の中をローラースケートで走るように前傾姿勢でつま先を蹴るようにして歩きます。後ろ足を最後まで伸ばし、前に押していく感覚が養えます(図3)。

高田洋平 Biography  
ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学びたいと渡米。バージニア州のシェナンドア大(Shenandoah University)に入学し、ゴルフ部に所属。卒業後、コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy (理学療法学博士号)を取得。コロンビア大学病院で働いた後、現在フランスの Montefiore Medical Centerで外来リハビリを担当。Board Certified Orthopedic Clinical Specialist (OCS)、ゴルフリハビリの資格: TPI(Tilteist Performance Institute) Medical Profession Level IIIプロバイダー