



図1 ふくらはぎの筋肉部



図2 ふくらはぎのマッサージ



図3 ふくらはぎのストレッチ Part1



図4 ふくらはぎのストレッチ Part2

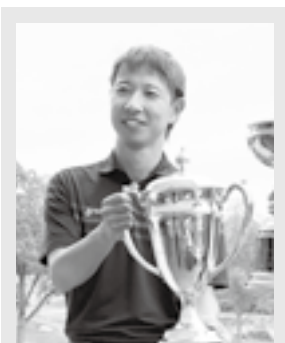
前回のコラムでは足首・ふくらはぎの柔軟性が欠けるとゴルフのパフォーマンスを落とすだけでなく、こむら返りなどの問題も引き起こすという話をしました。そして、簡単に行える足首の柔軟性テストを紹介しました。続編の今回は①足首の背屈可動域に制限が出てしまう理由、そして②

背屈の制限に大きく関係するのがふくらはぎ(図1)と呼ばれる筋肉群です。この筋肉群が固くなると、

てしまうと制限が起きてしまいます。この筋肉群を十分に柔らかくしてストレッチをすることが大切になってきます。柔らかくしてからストレッチをするという順番も大切で、以下のエクササイズは順番で行うとより効果的にいけるといいます。

硬い筋肉はストレッチをしてもあまり効果がないので、まずは、まず十分にほぐしてあげましょう。ストレッチポールを使って図2の方法で行うと簡単に

で向上することは少ないと思うので省かせていただきませう。2つ目は筋肉、筋膜などが硬直してしまっている場合です。足首の硬さで悩んでいる多くの人はこちらのケースです。



高田 洋平 (理学療法博士)

コロニア大学医学部附属理学療法学科卒業 / New York FuncPhysio クリニック 医院長 / JWGA (Japan Wellness Golf Association) 理事

ゴルフリハビリ、トレーニングを学びたいと渡米。ゴルフ好きが高じてNY日本人コミュニティではNo1の実力を持つ。いくつかの大会での優勝、そして米国ゴルフクラブのクラブチャンピオンにも輝いている。自身の経験を生かし、身体からゴルフを向上させるFuncGolf メソッドを教えている。

New York FuncPhysio クリニック: Midtown Manhattan にある医療クリニック。首肩腰の問題や、捻挫などの怪我、アゴの問題、そしてウィメンズヘルスを専門としている。治療内容: 理学療法、徒手療法、レーザー治療、鍼治療、マッサージなど

# 理学療法士の ゴルフ 談義

## こむら返りも解消!?

### 足首・ふくらはぎの柔軟性向上エクササイズ

背屈の柔軟性を向上させるエクササイズについてお話ししていることと思います。最初に足首の背屈(つま先をスネの方に曲げること)制限が出てしまう理由は主に2つあります。1つ目は関節(骨と骨の接合面)に制限がある場合。これは過去の怪我や、骨の異常などで起きてしまうことが多く、ここで紹介するエクササイズ

で行えます。ストレッチポールでは柔らかすぎる、またストレッチポールを持っていないというのであれば太めの円柱型の缶(トマト缶など)などでも代用できるので家庭で簡単に行えるはずです。ふくらはぎ部をストレッチポールに乗せ、もう一方の脚を上から重ね

す。ふくらはぎの筋肉は非常に強い筋肉ですので毎日根気良く行うことで少しずつ可動域が向上すると思います。前回お話ししたように足首・ふくらはぎの柔軟性問題はゴルフのパフォーマンスに影響するだけでなく、ふくらはぎが硬いと血流が滞りこむら返りなどの痙攣を引き起こしたり、むくみやすくなったりします。この筋肉群を柔らかく機能的に保つことは健康維持の力ギにもなりますので是非行ってみてください。

人と人を結ぶ ビジネス情報紙

# 企業概況ニュース

UJP NEWS for Japanese Executive

# 年間購読

深く 広く 密に

## 実用性の高いビジネス情報をあらゆる角度から配信



毎月 オフィスにご自宅に **ダイレクト**にお届けします!

212-252-8805 または [mail@ujp.com](mailto:mail@ujp.com)