BUSINESS ビジネス

理学療法士のゴルフ談義 10

肩の可動域はゴルフスイングの基礎！

コロナ禍になってから何故か多く四十肩五十肩の患者を診るなあと感じている今日この頃です。肩の可動域が極端に奪われてしまうこの症状は、ゴルフスイングに確実かつ致命的な影響を与えます。肩が胸の高さより上がらないといった極端な症状がある場合「ゴルフスイング出来ないよね」と皆さん納得してもらえると思います。しかし意外と知られてないのが、多くの方が「隠れ四十肩五十肩」であることです。隠れ四十肩五十肩と私が呼んでいる状況は、痛みがなくとも可動域が減少している肩の症状を指しています。

全ての方向の肩の可動域は大切ですが、特にゴルフに大切なのは外旋（肩を外側へ捻ること）、内旋（肩を内側へ捻ること）、屈曲の3方向です。ここでは具体的なゴルフスイングへの影響は書きませんが、この3方向のうち一つでも減少してしまうことが原因となってゴルフスイングが乱れてしまっている方が大変多いです。

簡単なテストをしてみて下さい。意外と知らない間に肩の可動域が減少している方が多いのではないでしょうか？

① 屈曲テスト

床に仰向けになり、背中（腰）を隙間のないように床にペッタリつけて下さい*。その状態で腕を真っ直ぐ上げ、親指が床につけばオッケー。

*背中（腰）が反ってしまい床にペッタリつかない場合は骨盤、腰椎の問題があるので専門家に相談すると良いです。

② 内旋外旋テスト

同様に背中（腰）を床に付けて寝て、腕を肩の高さぐらいまで上げます。肘を90度に曲げ手を上方向（外旋）に倒し、続いて下方向（内旋）に倒します。この時に肩甲骨が巻き型にならないで親指が床に付けばオッケー。

さて意外と出来なかった方も多いのではないでしょうか？ 現代生活の中で普段意外と肩の可動域を使うことは少なく、デスク作業ばかりしているといつの間にか「隠れ四十肩五十肩」に陥っている方が非常に多いです。ゴルフスイングも自然と崩れてきたり、ボールが飛ばなくなったりしてしまう訳ですね。

可動域が減少している人のために、日ごろ行える簡単なストレッチを紹介します。まずはヨガのダウンドッグ（Downward Dog）、そして鬼のポーズです。ゆっくりと呼吸をしながら1分ぐらい繰り返し行うのがコツです。継続していただくことで、失った可動域を増やすことができるかと思います。

③ ダウンドッグ

両手は肩幅より少し広げ、両手両足を床につけ、お尻を上げて体全体で三角形を作ります。両手両足で体重を均等に支えることをイメージすると良いです。

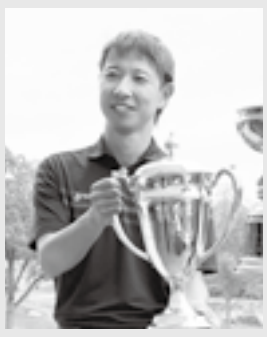
④ 鬼のポーズ

肩甲骨を開き、肘を90度に曲げます。肘を胸の高さまで体の横に上げ、左右交互におへそを叩くようにゆっくりとリズミカルに上下動させます。

慣れてきたら1日3セット繰り返しましょう。またストレッチによって痛みが生じる場合は専門家に診てもらいましょう。

普段生活に支障が無い、また痛みが無いから気にはならないとしても、年を重ねていくと気付かないうちに肩が動かなくなっていることがあります。いつの間にか腕がスムーズに動かなくなってしまいぎこちないスイングになってしまっていたり、ボールが飛ばなくなってしまっていると感じている方は肩の可動域をチェックしてみて下さい。

① 屈曲テスト
② 内旋外旋テスト
③ ダウンドッグ
④ 鬼のポーズ



高田 洋平（理学療法博士）

コロンビ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ーでは 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

人と人を結ぶ ビジネス情報紙

企業概況ニュース UJPNEWS 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