

BUSINESS  
ビジネス



図1：反り腰姿勢 図2：スウェイバック姿勢



図3：テスト1



図4：テスト2



図5：ストレッチ

片足を椅子の上に置き、スポンのチャックを胸の方に向けてのりながら前に押し出します。この図では右脚付け根の前方にストレッチを感じるはず。呼吸をしながら30秒ほどストレッチし、5回繰り返しましょう。

座ることの多い現代社会において、座っている状態で身体が固まってしまうことは少なくありません。座っている状態では股関節は屈曲した状態が続き、知らず知らずのうちに伸展の可動域を失っている方も多く見られます。

《テスト1》図3のように床に寝ます。両膝を抱えて胸の方に近づけてください。この時に背中に隙間ができないようペタペタります。

《テスト2》片方の足を伸ばして床に付けてください。重力で落とすような感じにしましょう。この時に太ももの裏、そして背中が浮かずにペタペタりと床に接地することが出来ればオッケーです(図4)。反対の脚も同様に行ってみましょう。

もし股関節の伸展が失われている方は図5のストレッチを毎日行うと伸展可動域が広がりますので数ヶ月間行ってください。

テストをやってみて意外と可動域が失われている事に気づいた方も多

前回は肩の可動域(四十肩・五十肩)についてお話しました。そこで今回は股関節の可動域についてお話していきたいと思

います。股関節は、肩関節と並んで非常に可動範囲が広い関節です。股関節は、肩関節と並んで非常に可動範囲が広い関節です。股関節は、肩関節と並んで非常に可動範囲が広い関節です。

# 理学療法士の ゴルフ 談義



## 伸展が股関節の動きのKING

に優れています。例えばひじの関節を動かすと、基底的には曲げる・伸ばすという動作しかありません。それに比べて、股関節は曲げ伸ばし、開脚・閉脚、回旋、という360度すべての動きに対応し、複雑なゴルフスイングの動きを支える土台となる大切な関節です。もちろんゴルフは捻転運動ですので、捻る動作(回旋)の可動域が大切なのは言うまでもないのですが、今回は捻転よりも大切な脚を後方に動かす「伸展」の可動域についてお話したいと思います。

を失ってしまうことが多いです。その結果、反り腰(図1)や、スウェイバック姿勢(図2)になってしまいう方が多いと感じています。こうした姿勢に陥ると、ゴルフに必要な回旋可動域が失われ、結果的にゴルフのパフォーマンスを落とすことになってしまいます。

まず以下のテストを行ってみてください。もし出来なかつたり、痛みを感じる場合は股関節の伸展可動域に制限があります。

《テスト1》図3のように床に寝ます。両膝を抱えて胸の方に近づけてください。この時に背中に隙間ができないようペタペタります。

《テスト2》片方の足を伸ばして床に付けてください。重力で落とすような感じにしましょう。この時に太ももの裏、そして背中が浮かずにペタペタりと床に接地することが出来ればオッケーです(図4)。反対の脚も同様に行ってみましょう。

もし股関節の伸展が失われている方は図5のストレッチを毎日行うと伸展可動域が広がりますので数ヶ月間行ってください。

テストをやってみて意外と可動域が失われている事に気づいた方も多

### 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 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

San Francisco | Silicon Valley

# Yorozu

LAW GROUP

企業法務 | 国際税務 | M&A/戦略的提携 | ライセンシング | 国際商取引 | 雇用法

yorozulaw.com

日系企業のWebサイト担当者様、Webサイトで悩んでいませんか？

- ✓ サイト表示や管理画面が遅い、アクセス集中で落ちる
- ✓ 不正アクセスによる情報漏洩が心配
- ✓ サーバ管理が面倒、わからない、管理リソースが不足している

これらWeb活用のお悩みをすべて解決します！

プライム・ストラテジーに相談する5つのメリット

1. WordPressサイト構築・サーバ構築保守運用の「豊富な実績」  
公開事例130件以上、法人向けWordPressサイト構築実績500件以上、国内トップクラスの実績を誇ります。
2. 確かなWebサイト構築技術  
オンライン社『詳解WordPress』ははじめ多数の書籍執筆・講演により積極的な技術情報を発信、「WordPressのリーディングカンパニー」を自負しています。
3. 安心・安全の保守運用  
WordPress等CMSサイトを高速・安全に運用する実行環境「超高速CMS実行環境『KUSANAGI』」を開発、多くの皆様にご利用いただいています。(累計5万台突破、世界28か国198リージョン、主要プラットフォームで利用可能)
4. スピーディで安全なサイト構築の実現  
「WordPress」×「KUSANAGI」×「WEXAL®」の3つの世界品質でエンタープライズレベルのクオリティを担保しビジネスの課題を解決。「安全」「早い」「低コスト」を実現します。
5. サイト構築からサーバ構築・保守運用まで「一貫した体制」  
WordPress等CMSサイト構築からサーバ保守運用まで一貫したサポート体制。24時間365日の電話によるコンタクトデスクを日本、シンガポールの2か所に設置、不測の事態に備えています。

ただ今「無料・Web活用個別相談会」開催中！

経験豊かなコンサルタントがWebサイト活用に関するお客様のご不安を直接うかがい課題を明確化、ベネフィットある最適なご提案をいたします。お電話、メールにてお気軽にお問い合わせください。

☎ 646-275-0421 e-mail: nyc@prime-strategy.co.jp

代表者によるニューヨーク講演 2018年6月

相談会をお申し込みの方全員にプレゼント！  
「WordPress×KUSANAGI課題解決事例100選」  
Webサイトの活用に関する様々な課題を解決した企業、官公庁・各種団体、学校など100を超える豊富な事例をご覧いただけます。(114p/フルカラー)

https://www.prim-strategy.co.jp/  
Prime Strategy New York, Inc. 132 East 43rd Street #328 New York, NY 10017