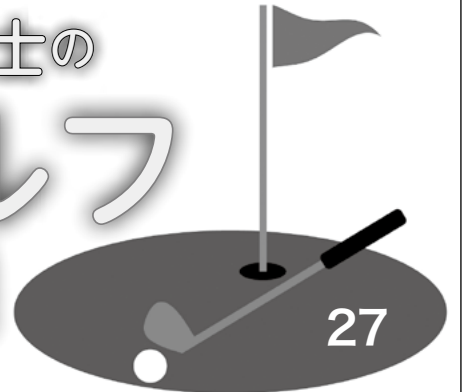




ゴルフは、美しい景観の中で戦略的なプレーをす
るだけでなく、心肺機能を
向上させる効果のあるエ
クササイズでもあります。
今回はゴルフが基礎体力
や心肺機能に及ぼす影響
とそのメリットについて
紹介します。

理学療法士の ゴルフ 談義



有酸素運動としてのゴルフ

うになり、各組織もそれら
を有効に活用できるよう
になっていきます。継続
的に有酸素運動をするこ
とは健康や基礎体力の維
持に大切なことです。
ところが、近年この基
礎体力が衰えている方が
非常に多いと感じるこ

ウォーキングや軽いジョギングなどは有酸素運動であることはご存知かと思いますが。適度な有酸素運動は心肺機能の向上に役立ち、健康に良いとして推奨されています。運動によって心臓と呼吸器系が刺激され、徐々に強くなっていけます。それによって心臓のポンプ能力が向上し、酸素や栄養を効果的に体中に供給することができるようになります。毎日歩いたり、ジョギングをしていくと徐々に体はその負荷に耐えられるように強くなっていきます。しかし、逆に何もしないと体はどんどん衰えていくのも事実です。筋肉を長時間使わない、例えば寝たきりの状態にいると、1日3〜5%も筋肉が委縮し、筋力が低下していきます。心肺機能も使わなければ同様に衰えます。1週間寝たきりになってしまつと、実に約30%の筋力が失われてしまうことになりま

とがあります。私自身もこの4〜5年、しばらくゴルフを定期的に出来ない時期が続きました。そして、久しぶりにゴルフ場に行つてまず感じることは「歩く」体力がないことです。すなわち18ホール歩いて周る体力がなくて、途中で疲弊してしまつたり、筋肉が痙攣したりしてゴルフどころではなくなつてしまつたのです。練習場に行き数打球も球を打つといったことは出来るのにコースを歩く体力がないのです。

人間は習慣の生き物です。毎日歩いたり、ジョギングをしていくと徐々に体はその負荷に耐えられるように強くなっていきます。しかし、逆に何もしないと体はどんどん衰えていくのも事実です。筋肉を長時間使わない、例えば寝たきりの状態にいると、1日3〜5%も筋肉が委縮し、筋力が低下していきます。心肺機能も使わなければ同様に衰えます。1週間寝たきりになってしまつと、実に約30%の筋力が失われてしまうことになりま

高田 洋平 (理学療法博士)

コロム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 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、そしてウイ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



TOYOTOMI

Keeping families
warm and comfortable
worldwide for
over 70 years!



TOYOTOMI USA, INC.
www.toyotomiusa.com
productinfo@toyotomiusa.com



Marie Girardi



Kelly Pack

ENGLISH LANGUAGE SUCCESS

革新的な教育法

英会話力に磨きをかけましょう!

現在、英語のコミュニケーションスキルの向上・
習得のためのオンライン英会話クラスを開講中

English Language Success (ELS)

website : <https://www.englishlanguagesuccess.org>

e-mail : marie@englishlanguagesuccess.org

address : 177 Saxon Woods Rd, Scarsdale, NY 10583

Phone : 914-224-6325

Instagram : [english_language_success](https://www.instagram.com/english_language_success)