

ゴルフで無理なスイングしていませんか??



段々と気温が暖くなり、体を動かしたい方も多いと思います。今回はその中でも、老若男女に人気なスポーツであるゴルフに着目していきます。

非常に人気の高いスポーツであるゴルフですが、人気と同時に怪我也多く、痛みに悩まされるゴルファーも多いと報告されます。色々ある怪我の中から今回、腰痛に着目し、少しでもゴルファーの怪我の予防になれば幸いです。



ゴルフスイングによる怪我

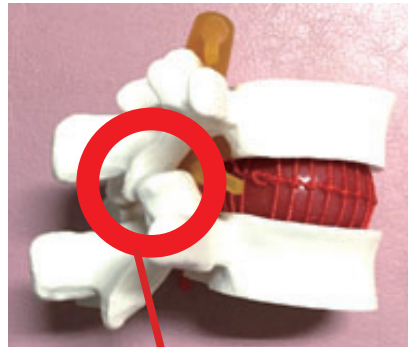
ゴルフのスイングではボールに当たる瞬間から、ボールを押し出すまでの間が最も怪我がしやすいと言われています。特にボールが当たる瞬間とスイングの最後に腰が反りすぎることで、腰に大きなストレスがかかります。右利きのゴルファーならこのフォームを C型ポジション【図1】と言い、【図2・図3】のような場所にストレスがかかります。

このような慢性的なストレスの繰り返りで、腰痛に発展してしまうのです。また特に発育期のゴルフ選手に腰へのストレスが繰り返されると腰椎分離症と呼ばれる怪我に繋がるので、注意が必要です。

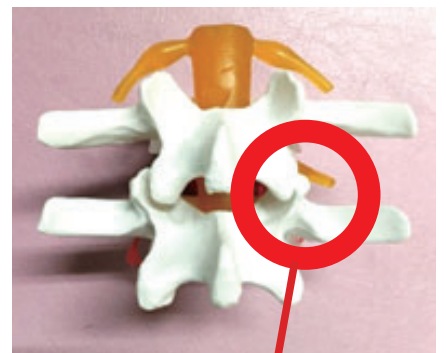
【図1】 C型ポジション



【図2】 腰の骨を横から見た



【図3】 腰の骨を後ろから見た図



続きは裏面をご覧ください>>

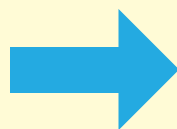


体操 ～スイングによる腰の負担を減らす～

今回紹介する体操では、体が綺麗に捻れるように背骨の可動域を広げるストレッチと、体が反り過ぎないように体幹筋を鍛える運動とを紹介いたします。

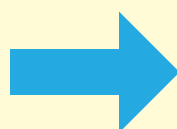
背骨の可動域を広げるストレッチ 10回×3セット（左右）

- ①横向きで、頭の後ろに手を当てます。
- ②肩甲骨を寄せるように体を開いてきます。※足が開いてこないように反対の手で足を抑えます。
- ③胸の筋肉が伸びて気持ちいい姿勢を5秒キープしてもとに戻します。



体幹筋を鍛える捻り腹筋 20回×3セット

- ①股関節・膝関節が90°になる様に曲げて上向きに寝ます
- ②手で反対のスネをタッチするように体を起き上がります。この時息を吐きながら体を起こしましょう。
※体を横に捻るのではなく斜めに起き上がる様にします。
- ③腹筋を意識しながらゆっくり元の姿勢に戻ります。



腰痛の予防には腰を反らさない体幹筋と綺麗に捻れる背骨の可動域が大切です。
また腰に対して繰り返しストレスがかからないように心がけましょう。
無理のない範囲で今回の体操を行い、より良いゴルフ生活を送りください。
腰の痛みが強く体操ができない方は、早めに受診しましょう。

2021年4月 理学療法士