

ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第40回)

ゴルフとバランス「ゴルフでもマイナス右肩下がり」

2018.11.16



ゴルフは体のケアに注意を払えば、健康の維持もしくは増進に効果的な素晴らしいスポーツです。しかし、ケアを怠ると筋肉に偏りが生じ、体のバランス、つまり「姿勢」が崩れやすいスポーツでもあります。なぜなら、ゴルフはプレー中の多くの運動が一方通行の動作だからです。「ゴルフとバランス」について考えるシリーズ。前回に続き、今回は「姿勢」にフォーカスして考えてみたいと思います。

ゴルフに限らず、正しい姿勢とは？

ゴルフと姿勢の関係性について語る前に、人間にとって正しい姿勢とはどういうものを説明しましょう。正しい姿勢とは、直立した状態で横から見たとき、耳、肩、腰、膝、踝(くるぶし)が同一線上に並んだ状態をいいます。また、正面から見たときに、両肩の高さ、両腰骨の高さ、両膝の高さに左右差がない姿勢です。横から見たときの「腰」とは、大転子という大腿骨の足の付け根あたりにある出っ張り部分を指します。

現代人は、この理想的な姿勢をキープすることができず、ゆがみがちです。例えば、背中が丸まったり、頭が前に出ていたり、左右どちらかの肩が上がったり下がったりしているケースが少なくありません。ゆがんだ姿勢は見た目の印象を悪くするだけでなく、想像以上に体に負担をかけ、身体機能に悪影響を与えます。ひどくなると、日常生活において痛みを感じたり、ケガのリスクを高めたりします。腰痛、肩痛、膝痛などはそれが自覚できる分かりやすいサインともいえます。一方、理想的な姿勢を維持すれば、身体機能を最も効率的に活動させ、最高のパフォーマンスを発揮できます。ゴルフのプレーも例外ではありません。

姿勢のゆがみはゴルフの「上達」だけでなく「健康」をも妨げる… 続きを読む