

リモートワークで運動不足がマズイんです！

やつてみよう！ 筋膜リリース

毎日、肩がこる、腰が痛い。ゴルフでは飛ばない、疲れる。思い当たる方は、ぜひ筋膜リリースを試してみてください。これがもう、体全身に、ゴルフに効くんです！

体中を「ゴロゴロ」で動けるボディに

筋膜リリースというと、なんとなく背中をゴロゴロとほぐすイメージはないだろうか。しかし、小林先生いわく「筋膜は頭のてっぺんから足のつま先まで全身にあります。主に表層に近い筋肉や筋膜をほぐすことを筋膜リリースというんです。これによって、痛みの軽減や筋出力を上げたりすることにつながるんです」。筋出力が上がるとは筋肉が動きやすくなるということです。ほぐすことで、そんなメ

リットが？

「全身タイツをイメージするとわかりやすいですよ。もし、タイツのサイズが体に合わずごく小さかったり、まったくストレッチ性のない素材でパツパツだったとしたら、どうでしょう。体がスムーズに動くでしょうか？ このタイツを体に合ったしなやかな素材に変えるだけで、動きやすさが変わります」。全身タイツの素材を柔らかくほぐすイメージ……これはわ

かりやすいたとえ！

筋膜リリースはリモートワークやステイホームの影響で運動不足が続き体に不調が出た人、ゴルフのパフォーマンスアップを目指す人にはもれなくおすすめめのテクニクなのだ。詳しいメニューは次頁で紹介するが、どれも簡単。市販の、いわゆる「ストレッチ用ボール」を使用し、体をゴロゴロ動かすだけ。ボールは量販店やバラエティショッ



教えてくれた人

トータルゴルフフィットネス
(東京都新宿区四谷)
ゴルフパーソナルトレーナー
小林和仁氏

長年、日本スキー界の第一人者として活躍する一方、オフトレーニングの一環としてのゴルフも30年以上の経験がある。「柔軟でスマートな体の動き」指導の超プロフェッショナルで、特にシニアゴルファーへの指導に定評あり

\\ そもそも筋膜って何……？ /

イメージは“全身タイツ”です

小さいと
動きづらい

硬い素材も
つらい

ノーモア
パツパツ

しなやか
素材に
変えたい

キツイ全身タイツを着てゴルフができる？ そもそも歩ける？ それと同じことが体で起きたら怖い！

プ、最近では雑誌の付録になって
いるものもあり、手に入りやすい。
使いがあるので、たとえばポー
ルで代用したり毛布を丸めて手作
りしたりと考えるより市販のもの
が良さそう。値段は、1000
円台のものから、さまざまな機能
が搭載された数万円のものもある
が、基本は長さ1メートルほど、直
径15センチほどの円柱形のものだ。
小林先生は「朝でも夜でも、い
つやっても構いませんが、ゴルフ
アークの皆さんにオススメしたいの
はラウンドした日の夜です。これ
をやると翌日の疲れにグツと差が

出ます」とのこと。基本的に仰向
け、うつ伏せなど、寝て行うもの
で、テレビを見ながらできるもの
もあり、ちよつと疲れたラウンド
の後にもびつたり。しかも、次頁
で紹介するすべてのメニューをこ
なしても10分ほどだ。
「運動不足の方は、筋肉が固まっ
てしまい動きが悪くなる。うまく
動かせないから動きたくなくなる。
この悪循環に入っではいけない
ん」。人生100年時代、ずっと元
気に歩きたい。ラウンドしたい！
「ならば、いま、投資すべきは体
です」（小林先生）

ダスティン・ジョンソン

D・Jのこの柔軟性はお手本だ！

肩がイテテでは
このトップは
とれない

巢ごもりを逆手にとつて、ゴル
フの上達、動ける体、手に入れち
やおうじゃありませんか！

お尻の筋肉が
使えなければ
ボールに力が
伝わらない



さあ、実際にやってみよう！

上半身編その②

B 背中(広背筋)
+
腰(脊柱起立筋)

- メリット
- 大きなトップがとれる
 - 腰痛対策

ボールを背中の上にセットし、肩甲骨から背中の真ん中辺りまで移動させる。ゆっくり10往復やる。お尻は浮かせ、背中が丸まったりそり過ぎたりしないようにする。オプションとして体をねじってやってもOK



体をねじると体側に効く。
オプション 左右ともやろう



ストレッチ用ボールは長さ約1メートル、かさばる感じがするが、広い部分をカバーするので便利。小さいものは持ち運びやすいのが利点。小林先生は振動するボールタイプ(右下)もオススメという。テニスボールやゴルフボールなど、小さなもので代用しないほうが無難。超進化版としてピンポイントに刺激できるドリルタイプ(右上)も

まずは上半身からスタート

A 肩周り(肩甲骨周辺)
+
背中(広背筋)

- メリット
- 大きなトップがとれる
 - 肩こり対策

ストレッチ用ボールをわきの下にセットし、10センチくらい下に移動させる。ゆっくり10往復、左右ともやる。下のオプションのように3方向(前方、真ん中、後方)やるのがベター



ゆっくり内側へ

左右ともやりましょう！



オプション
3方向でやろう！
ボールにくっつけるわきの位置を変えることで肩周りを広くほぐせる

注意点

- 運動中はつい呼吸を止めてしまいがち。スー、ハーと深い呼吸を意識しながらやる
- “イタ気持ちいい”くらいがポイント。無理して回数を増やすと筋肉を傷める恐れもあるので、やり過ぎには注意

下半身編その③

E ふくらはぎ (ひらめ筋・ひふく筋)

すね (前脛骨筋)

メリット ●飛距離アップ
●疲労軽減



足首側へゆっくり

ボールをひざの裏にセットし、足首まで動かす。ゆっくり10往復やる。その際、お尻が床につかないように気をつける



これは片足バージョンです！

うつ伏せになり、ボールをひざ下にセットし足首まで動かす。片足ずつやってもOK。両足ともゆっくり10往復やる

下半身編その②

D 太もも (大腿三頭筋、大腿四頭筋)

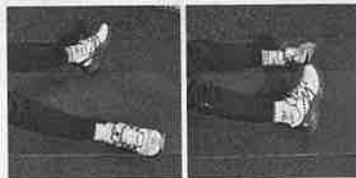
メリット ●飛距離アップ
●腰痛対策

ボールをお尻の下方にセットし、ひざ裏あたりまで移動させる。ゆっくり10往復やる。つま先を開いたり閉じたりしてバリエーションをつけてもいい



つま先外

つま先内



つま先を外に向けるとももの外側に、内に向けるとももの内側に効く

うつ伏せでもやろう

腕をつきボールを股関節の下にセット。ひざあたりまで移動させる。ゆっくり10往復



下半身編スタート

C お尻 (大殿筋、中殿筋)

メリット ●飛距離アップ
●腰痛対策

後ろに腕をつきボールをお尻の真ん中辺りにセット。足の付け根辺りまで移動させる。ゆっくり10往復やる



お尻はゴルフにとっても大事ですからね

より効率を 求める人におススメ

超微振動するタイプで、ストレッチ効率が高い。ふくらはぎ、お尻など、このページで紹介したすべての箇所に対応する



ドクターエア
ストレッチロールS
1万9352円

小林先生の
愛用グッズは
こちら

