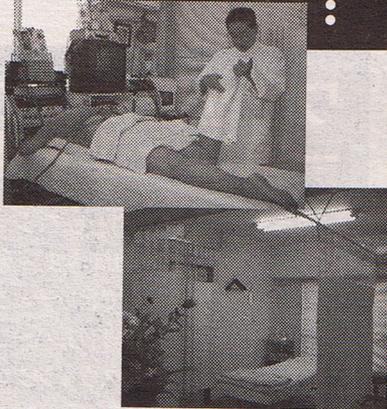




腰痛、ヒジ痛…
辛いときの
頼りになる
駆け込み寺



東西プロゴルフファアー& トッププアスリート御用達

腕利き治療院

楽しく、快適にラウンドするには、
ふだんから身体のメンテナンスが不可欠。
そこで、プロゴルフファアー&トッププアスリートが
通う日本全国の腕利き治療院や
病院をドーンとまとめてご紹介。
身体のケアなくして、
好プレー、ハイスコアは望めませんよ。

TEXT/Toshiaki Muraki

ボディケアを怠らない シニアに学べ

ゴルフシーズンたけなわ。「秋の日は釣瓶落とし」というように、日照時間も少なくなり気温が下がるこれからのシーズンは、関節・筋肉の痛みや持病の再発が気にかかるとき。そうなる前に体のメンテナンスをしておけば、ケガの不安も少なく、ゴルフに楽しく取り

組めるといふもの。

長年、ツアーで活躍しているシニアプロに話を聞いてみると、

「僕は、血液の流れを良くすることが、コンディション作りをする上で最も重要だと思っています。その意味で、やはり鍼が一番。即効性もあるし、アマチュアの方にもオススメですね」(高橋勝成)

「もう何年も腰の具合が良くなって、万年腰痛 状態。うまく付き合っている」と、治療院はいろいろと行ってますよ」(羽川豊)

と、大なり小なり故障を抱えながらも、ボディケアを怠らないからこそ長く一線で活躍できていることがわかる。

他にも、ベテランの湯原信光が「かれこれ、もう20年来診してもらっています。トーナメントがないときは、週に3回ぐらい行ってるんじゃないかな」と、全幅の信頼を置くのが、「ヒューマンセンター」の代表・市川繁之氏だ。

PNFとは、人間の感覚や神経・筋肉・関節などに刺激を与えて、その刺激に対する反応力を高め、「どうすれば体が動くか」を脳に学習させて、フィジカル能力

施設名	所在・電話番号	営業時間・定休日	治療費	ワンポイント
都立大 整形外科 クリニック スポーツ 関節鏡センター	東京都目黒区 平町1-26-3-2F 03-6404-8550	月、金曜8時～19時 火、水、木曜 9時～18時 土曜8時～17時 日曜9時～17時 祝祭日休診	健康保険診療。 併設のパーソナルコンディショニング センターは1時間5000円から	ゴルフ専門外来を開設中。併設のコンディショニングセンターでは、ティーチングプロと連携したスウィング指導、トレーナーによるトレーニング、コンディショニングなども。PGAレッスンプロ、アマチュアや学生競技ゴルフアホカ多数来院。
昭和大学 藤ヶ丘 リハビリテーション 病院	神奈川県横浜市 青葉区藤ヶ丘 2-1-1 045-974-2221	初診受付 8時半～11時 (特例病院のため、 診療は紹介予約制) 日曜、祝祭日休診	症状によって異なる	スポーツ整形外科。スポーツ障害者のためのリハビリテーションのエキスパート。プロゴルファーほかスポーツ選手多数通院。

コンディショニング・運動療法

転ばぬ先のツエ。ゴルファー特化型施設でコンディショニングはおまかせ!

青山 ゴルフサロン	東京都渋谷区 神宮前 3-38-11-3F 03-3401-1216	12時～21時 年末年始定休日	会員制1万6800円～ (月2レッスンまで受講可) ビジター1万2000円	インドア2打席とバタコナー完備。元大リーガー専属トレーナーによる、コンディショニングも受診可能(月4～5日來場/20分～3500円)。佐藤靖子ほか女子プロ、プロ野球選手多数利用。
アリュール ヨガ& ヒーリング	東京都港区 白金台 5-15-5-B1F 03-5475-6675	月～金10時～18時 (ゴルフコンディショニング) 毎週金曜19時半～ 20時50分～ (ゴルフヨガ) 無休	保険適応の場合、 初診料1800円、再診料600円。 適応外の場合、全身調整、 鍼治療等3000円程度のプラス料金	セブな施設で、ヨガを取り入れたレッスンで関節の柔軟性と筋力を良い状態にする。しなやかな体を作る他に腰痛や肩痛などのケアも。シーズンオフには、鈴木享や横峯さくらの元に派遣で行くこともあるとか。
トータル ゴルフ フィットネス	東京都新宿区 四谷4-25 03-3354-1551	月～金 9時～21時半 土曜、祝祭日 9時～20時半 日曜、年末年始休館	パーソナルトレーニング 4200円～1万2600円(30分～90分。 会員/ビジター8400円～) ゴルフレッスン4200円～7000円 (30～50分。会員/ビジター8400円～)	昨年7月にオープンした「トレーニング」「レッスン」「メンテナンス=鍼灸整骨院/保険診療可」を3本柱にした会員制フィットネスクラブ。青木功プロがアドバイザーを務め、トータルなサポートが可能。現在、10人ほどのプロゴルファーが利用中。
プライマリー モーション 神宮外苑	東京都新宿区 麗ヶ丘2F 11-1-2F 03-3478-1718	火曜～木曜 11時～21時 金曜、土曜 11時～18時 日曜、祝祭日、月曜 その他講演日休み	プライマリーモーション、 スポーツマッサージとも 25分5000円、50分8000円	本誌でおなじみの池上信三先生の指導を直接受けられる教室。「たとえ1回の受講でも、必ず変化が起きます。気づきやヒントを与えられる指導」がモットー。プロテニスの加藤季温をはじめ、場所柄さまざまなジャンルの選手が顔を出す。
横浜市 スポーツ 医科学センター	神奈川県横浜市 港北区小机町 3302-5 045-477-5050	月～土 9時～20時45分 日曜、祝祭日 9時～16時45分 (トレーニングルーム、 プールとも)	トレーニングルームは、1回1000円。 各種教室は料金がバラバラのため、 直接問い合わせのこと。 クリニックは症状によって異なる	スポーツ教室などで体力向上やコンディショニング。また、SPS(メディカルチェックやフィットネステストなど)、リハビリなどもできるクリニック併設の総合施設。場所柄、Jリーガーやプロ野球選手も多数利用中。
フジ虎ノ門 整形外科病院 有酸素運動施設 プレーナ	静岡県 御殿場市 川島田1067-1 0550-88-0555	火曜～土曜 10時～21時半 日曜、祝祭日 10時～18時 月曜、年末年始休館	入会金1万500円(割引制度あり) 月会費4200円～9975円 加圧トレーニング3000円～6000円 スポーツ鍼灸、マッサージ 1890円～5670円(いずれも会員価格)	病院併設のスポーツクラブ。一般的なトレーニングの他に、スポーツ鍼灸、マッサージ、加圧トレーニングなども受けられる。芹澤雄雄、宮本勝昌、藤田寛之、競輪選手、レーシングドライバーなど多数利用中。

TGFではオリジナルのキネシスでスウィングのグレッツスが可能



是正されてスウィングがブレない、足指が伸びて地面をしつかりグリップでき下半身が安定する、ケガが治る……などのメリットが！

これら治療院の先生の多くが口をそろえるのが、「傷んだところだけを部分的に治すのではなく、その痛みの原因を突き止めて根本治療をする」ということ。

この話をヒントに、治療院を選ぶときは施術方法や説明をよく聞いて、「良し悪し」を見極めたい。

ちなみに、治療院に通う患者の年齢層は、やはり40～60代が中心。また、ひとつの治療院にずっと通う患者さんといえば、転々と渡り歩く人も。これは「合う・合わない」があるためだろう。長くゴルフを楽しむのなら「自分に合ったボディケア」で、体をいたわることから。さて、気になる治療院は？

病院+ジム、サウナ、増進施設「プレーナ」

