



## 理学療法士による健康コラム

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報が、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で少しでも参考になれば幸いです。取り上げてもらいたい話題の提供も歓迎します。

# 第二回 中臀筋をきたえてスイングを安定させよう！

雪解け、そして屋外でのパークゴルフを再開する時期が近づいてきています。久しぶりにクラブを握る方も多いことと思います。パークゴルフのシーズンインに備えて、今回はスイングを安定させるために重要な筋肉、“中臀筋(ちゆうでんきん)”について解説します。また、自宅でも取り組むことができる中臀筋のトレーニングも紹介します。

みなさんは中臀筋という名前の筋肉をご存知でしょうか。「臀(でん)」という文字が入っていることから予想がつくように、お尻(臀部)の筋肉のひとつです。お尻といってもみなさんが想像するお尻の位置とは異なります。中臀筋の位置は腰の下方で体の横側についています(図1)。中臀筋は骨盤と股関節をつなぐ筋肉であり、歩く際に骨盤を安定させる重要な役割を担っています。股関節の病気をされた方は、この中臀筋の筋力が弱ってしまったら、歩いてるときにふらつくことを経験したことがあるかもしれません。また、病気だけではなく、歩きすぎなどによる疲労で中臀筋がうまく働かなくなることにより、ふらついてバランスが乱れる

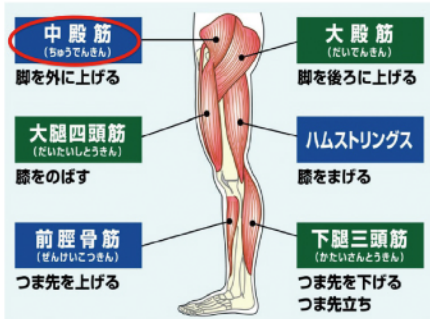


図1: 厚生労働省 運動器の機能向上マニュアル(改訂版)より引用

こともあります。中臀筋は片方の足に体重を移動したときに働きます。そのため、中臀筋はパークゴルフの場面でスイングを安定させるために非常に重要な筋肉となります。適切な場面で中臀筋をしつかりと働かせることで、パークゴルフでの力強いスイング

では、中臀筋の筋力トレーニング方法を紹介します。

(1) 安定する場所に横になり、上半身の肘を床についた姿勢をとります。天井側の脚はまっすぐにして、腰が反らないようにしましょう。床側の脚は軽く膝をまげると姿勢が安定します。

(2) ゆっくりと片脚を天井方向へ挙げます。その際つま先は、天井側を向かないように注意しましょう。

(3) 5秒経ったらゆっくりと片脚をおろします。運動中は息を止めずに10回繰り返しします(図2、3)。

また、中臀筋の筋力トレーニングだけでなく、実際のスイング動作



図2: 上半身から脚までが一直線になるように横になる



図3: つま先が天井側を向かないように注意

作の中で中臀筋がしっかりと働いていることを意識する練習を行うことも有効です。実際の動作の中で練習を行うことで、スイング動作の際に中臀筋が適切に働くことが期待できます。図4〜6に示したものを参考に実際にスイング動作の練習を行ってみてください。

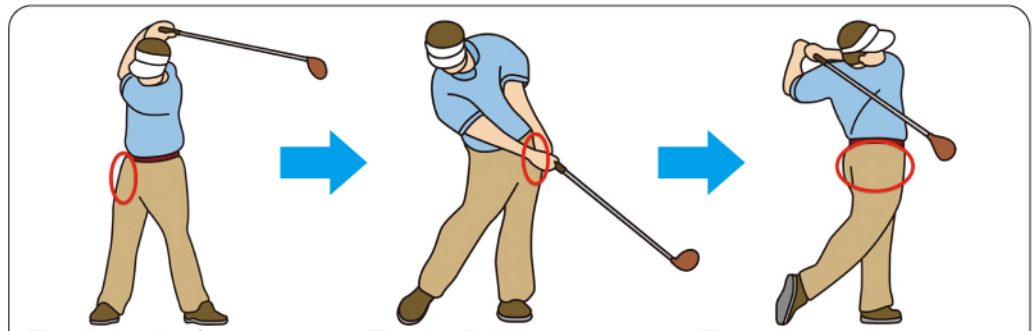


図4: バックスイング  
右足に体重を移動した際に中臀筋が働き、姿勢を安定させる

図5: インパクト  
中臀筋がしっかりと働くことで壁をつくり、スイングの力が効率的にボールへと伝わる

図6: フォロースルー  
中臀筋が適切に働いたことで、骨盤が先にまわることなく安定したフォロースルーが可能となる

いかがでしたでしょうか。少しでもみなさまの参考になりますと幸いです。シニア世代では、ご自身や周囲の方のもの忘れについての不安や悩みが多くなります。今回は「もの忘れについて」をテーマに「もの忘れ」と「パークゴルフ」の関係についてお話をさせていただきます。次回をお楽しみに。