LOGISPO • GOLF

からだの勉強ノート　01

ゴルフと、腰のはなし

なぜ腰に来るのか。どこを見れば分かるのか。
測定会にお越しいただいた18名の記録とあわせて。

もくじ

P2　腰は、どういう場所か

P3　ゴルフのどの場面で働くか

P4　測定した3つと、腰のつながり

P5　18名を測って分かったこと

P6　今日からできる運動

理学療法士　中 達矢　／　2026年11月

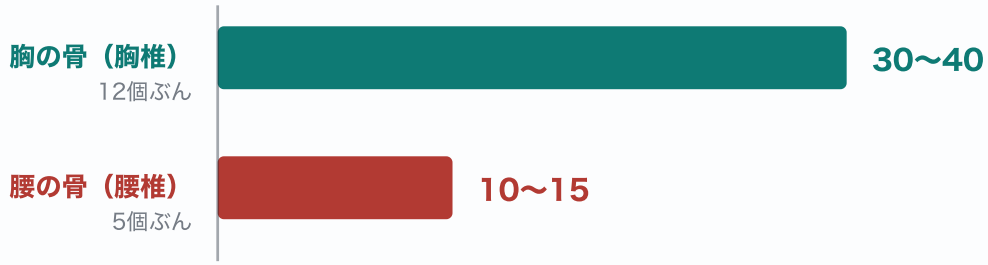
1 腰は、どういう場所か

腰を知るには、まず「腰は何が得意で、何が苦手か」から始めます。

背骨は、首の骨が7つ、胸の骨が12、腰の骨が5つ積み重なってできています。この中で**ひねる動きを担当しているのは、主に胸の骨**です。

腰の骨は、関節の面の向きが**ひねりを止める形**になっています。前後に曲げ伸ばしするのは得意ですが、ねじるのは苦手です。

背骨を「ひねれる量」のちがい



腰は、5つ全部を合わせても、胸の3分の1ほどしか回りません。

数値はおおよその目安です。**腰は、ひねるための場所ではありません。**

だから、こうなります

腰は、ひねるための場所ではありません。
それなのにひねられるのは、ほかが動いていないときです。

股関節が回らない。胸が回らない。足首が動かない。そのとき、足りない分を埋める場所が必要になります。背骨の真ん中にある腰が、**いちばん代わりを務めやすい位置**にあります。

つまり腰の痛みを考えるときは、**腰だけを見ていても分かりません。**腰の上と下で何が起きているかを見る必要があります。

もうひとつ、腰が苦手なこと

腰は**反らせながら、ひねる**のがいちばん苦手です。背骨の後ろ側にある小さな関節どうしが、ぶつかりやすくなるからです。ゴルフでは、**上げきったところ**と**振り切るところ**で、ちょうどこの形になりやすくなります。

2 ゴルフのどの場面で働くか

スイングを5つの場面に分けて、腰の出番を見てみます。

スイングの流れと、出番の多さ



棒の高さ＝ その場面での出番の多さ（目安）

「上げきったところ」と「振り切るところ」で、足りない分が腰に回ります。

股関節と胸が十分に回れば、腰の棒は低くなります。**腰の出番は、ほかの場所しだいで変わります。**

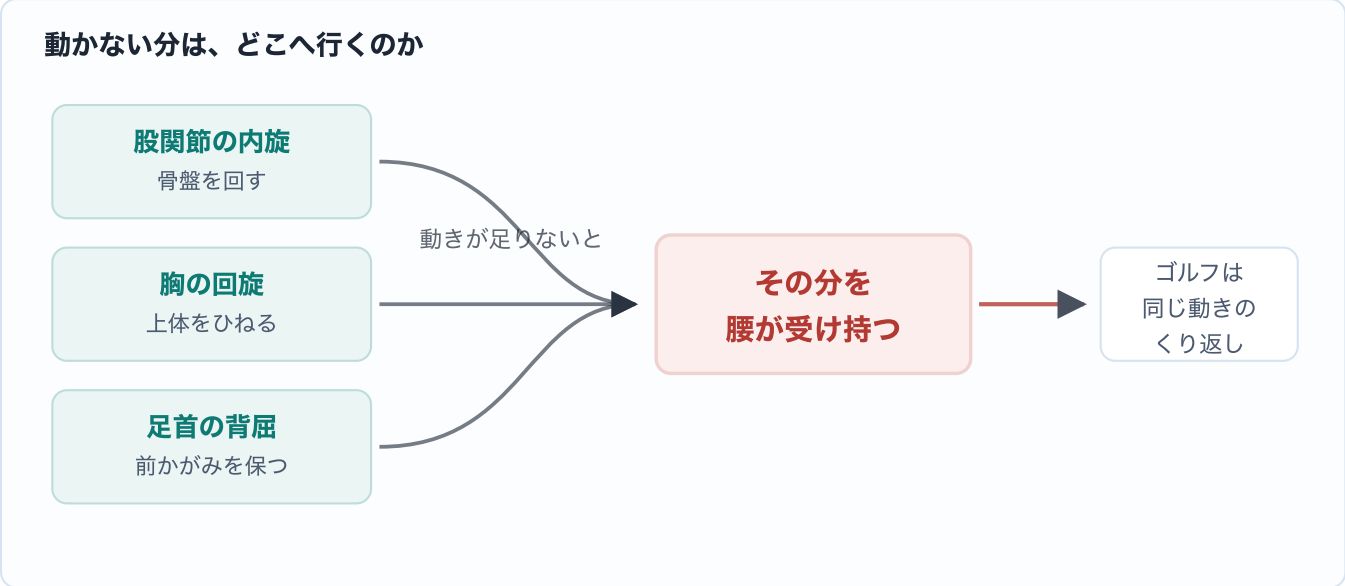
場面	腰に起きていること
アドレス	前かがみの姿勢を作ります。足首が倒れないと、腰を丸めて高さを合わせることがあります。
トップ	上体をひねりきる場面。胸が回らないと、**腰を反らせて深さを作ろう**とすることがあります。
切り返し	下半身が先に戻り始め、上半身はまだ残っています。**上下のねじれ差がいちばん大きくなる瞬間**です。
インパクト	力が一気に伝わります。ここまでに作った形が、そのまま出ます。
フォロー	左の股関節の上で骨盤が回りきる場面。**回りきらないと、腰を反らせて逃がす**動きが出ます。

覚えておきたいのは1つだけです

腰の出番が多いか少ないかは、**腰の強さでは決まりません。**股関節と胸と足首が、どれだけ仕事をしているかで決まります。

3 測定した3つと、腰のつながり

測定会では3か所を測りました。どれも腰ではありません。それには理由があります。



この3つを測っているのは、**腰にしわ寄せが来ていないかを、腰以外の場所から見るため**です。

股関節の内旋 — 太ももを内側にねじる動き

右打ちなら、振り抜くときに体重が乗るのは**左**です。ここがねじれないと骨盤が回りきらず、その分を腰が担います。**左右それぞれ**測るのは、片方だけ小さいことがよくあるからです。

体幹の回旋 — 座って上体をひねる動き

椅子に座るのは、**脚や骨盤のごまかしを使えなくする**ためです。ここが浅いと、腕で振るか、腰を反らせるかになります。

足首の背屈 — 壁に膝をつける動き

前かがみの姿勢は、足首が前に倒れることで保たれています。**土台**です。ここが動かないと、膝や腰で姿勢を作ることになります。

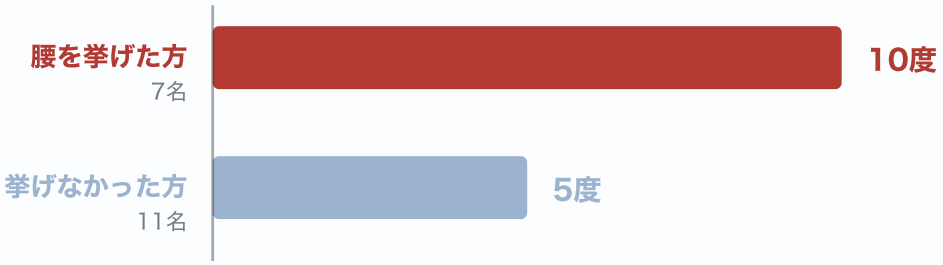
3つとも「腰以外」なのは、わざとです

腰をもんでも、しわ寄せの出どころは変わりません。**出どころを探すために、腰以外を測っています。**

4 18名を測って分かったこと

2026年10月、2か所の練習場で18名の方を測らせていただきました。腰を挙げた方は7名でした。

股関節の左右差（中央値）



足首で膝が壁につかなかった方は、腰を挙げた方で43%、挙げなかった方で18%でした。

2026年10月の測定会・18名より。**7名と11名の比較なので、傾向までです。**原因が分かったわけではありません。

ここは正直にお伝えします

これは「股関節が硬いから腰に来る」という証明ではありません。腰に来た結果として硬くなった可能性も、同じだけ残ります。

研究で分かっていること、分かっていないこと

よく言われること	実際のところ
体が硬いから飛ばない	柔らかさと飛ぶ力の関係は、**はっきりしていません**
上下のねじれ差が大きいと腰に来る	腰が痛い人とそうでない人を、**この数字では区別できませんでした**
将来の腰痛を予測できる	予測できたのは**「前に腰を痛めたことがあるか」だけ**でした

では、何のために測るのか

将来を当てるためではありません。**いまどこにいるか。左右でどれだけ違うか。前回からどう変わったか。**この3つを知るためです。角度は、運動で変えられます。

5 今日からできる運動

痛みが出ない範囲で。痛みが出たら、すぐ中止してください。

ねらい	種目	回数	やり方
股関節	**90/90 ヒップストレッチ**	**左右30秒×2**	床に座り、前後の膝を90度に。**骨盤を立てたまま**体を前へ倒す。背中を丸めない
胸・背中	**座って上体をひねる**	**左右10回×2**	椅子に浅く座って膝を閉じ、腕を組む。**骨盤を止めたまま**ゆっくり回す
体幹	**デッドバグ**	**左右10回**	あお向けで**腰を床につけたまま**、対角の手足をゆっくり伸ばす。腰が浮いたら戻す

続け方の目安

毎日5分で十分です。回数を増やすより、**続くほうが大事**です。入浴後の温まったときや、テレビを見ながらでも構いません。

この資料は、診断ではありません

腰の痛みには、いろいろな原因があります。ご自身の体がどうなっているかは、**実際に測ってみないと分かりません。**

中 達矢 ／ 理学療法士（国家資格）・ロジスポ 代表

2019年より総合病院にて理学療法士として勤務。三芳町フレイル予防事業 責任者を担当。現在はゴルファーのパーソナルトレーニング、バスケットボール選手のトレーニング指導を行う。三芳町社会福祉協議会「からだ塾」担当講師、埼玉県立浦和北高等学校バスケットボール部トレーナー。ご質問・測定会のご案内は公式LINEから。

LINE

※ この資料は診断ではなく、将来のケガを予測するものでもありません。理学療法士が行うのは身体機能の測定と運動のご提案までで、治療や**スイングの指導は行いません。**運動の効果には個人差があり、痛みが和らぐことを保証するものではありません。**痛み・しびれが強いとき、夜間に痛みで目が覚めるときは、運動より先に医療機関にご相談ください。**本文中の角度は一般的な目安、18名の集計は2026年10月の測定会によるもので、傾向を示すにとどまります。