LOGISPO • GOLF

からだの勉強ノート　02

# ゴルフと、膝のはなし

膝は、ひねれない関節です。
それでもねじられるのは、なぜなのか。

もくじ


P2　膝は、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、膝のつながり

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 膝は、どういう場所か

膝は、見た目ほど自由な関節ではありません。

膝にできるのは、ほとんど**曲げ伸ばしだけ**です。まっすぐ伸ばした状態からは、ひねることがほぼできません。少し曲げたときに、わずかに回るだけです。

**膝が動ける範囲**




数値はおおよその目安です。ひねりは、曲げ伸ばしの5分の1ほどしかありません。

**膝は、ひねるための関節ではありません。**ひねりを引き受けるのは、本来は股関節です。

### 膝の立場

**膝は、足首と股関節に挟まれています。**
**上と下が動かないと、間にある膝がねじられます。**

ゴルフのように体を回すスポーツでは、脚のどこかが回らなければいけません。股関節が回れば膝は守られます。股関節が回らないと、そのねじれが膝に下りてきます。

膝が痛いとき、膝そのものに原因があることもあります。ただ**膝の上下で何が起きているかを見ないと、同じことが繰り返されます。**

### 膝を守っているのは、膝ではありません

足首が前に倒れて、股関節が回る。**この2つができていれば、膝はねじられずに済みます。**膝のために見るべき場所は、膝そのものよりも、その上と下にあります。

# 2 ゴルフのどの場面で働くか

膝は、構えてから振り終わるまで、ずっと軽く曲がったまま働き続けています。

**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）

**振り抜くときに、左の膝の上で体が回ります。ここがいちばんねじられます。**

膝は、休んでいる場面がありません。**振り切るところで、いちばんねじれを受けます。**

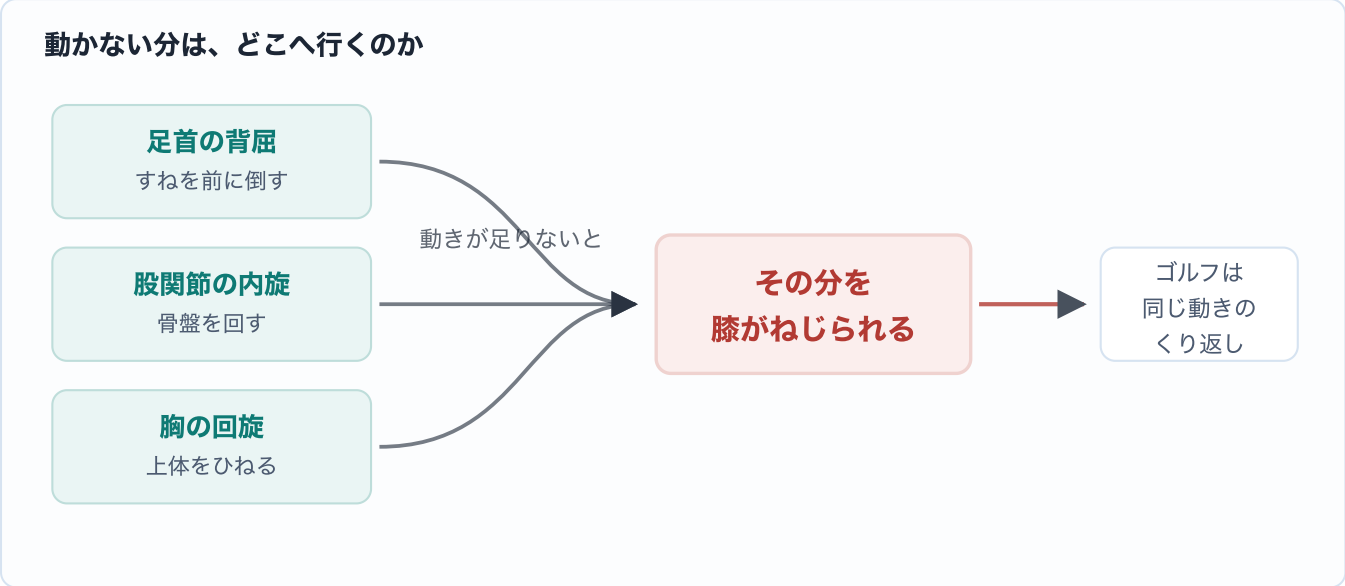
| 場面 | 膝に起きていること |
|---|---|
| **アドレス** | 軽く曲げて構えます。足首が倒れないと、その分**膝で高さを合わせる**ことになります。 |
| **トップ** | 右の膝に体重が乗ります。右股関節が回らないと、膝が内側に入りやすくなります。 |
| **切り返し** | 体重が右から左へ移り始めます。**膝は曲がったまま、横からの力**を受けます。 |
| **インパクト** | 左脚で地面を踏み、力を受け止めます。 |
| **フォロー** | 左足を軸にして体が回ります。**左の股関節が回らないと、そのねじれが左膝に来ます。** |

### 右打ちの方は、左膝に注意です

振り抜くとき、体は左足の上で回ります。**左の股関節が内側にねじれないと、代わりに左膝がねじられます。**膝はひねれない関節なので、そこに負担が集まります。

# 3 測定した3つと、膝のつながり

膝は測っていません。その上下を測っています。




膝は**挟まれている関節**です。上下が動けば、膝の仕事は減ります。

## 足首の背屈 — 膝のすぐ下の土台

足首が前に倒れないと、**膝が前に出られません。**構えるとき、体重を移すとき、そのたびに膝で調整することになります。**壁に膝がつかない方は、ここが出発点かもしれません。**

## 股関節の内旋 — 膝のすぐ上

股関節がねじれないと、**そのねじれが膝に下りてきます。**とくに右打ちの方は、振り抜くときの左股関節が効いてきます。

## 体幹の回旋 — 上から下りてくるもの

上体が回らない分を脚で作ろうとすると、脚のねじれが増えます。**遠い場所の話に見えて、つながっています。**

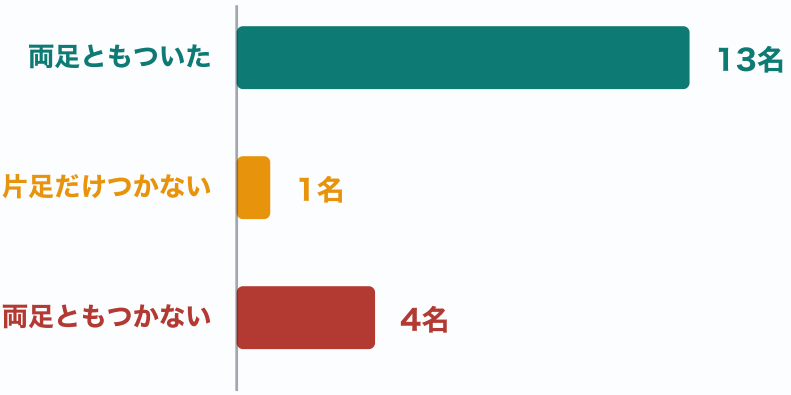
### 膝をもんでも、ねじれは減りません

膝そのもののケアが要らないという意味ではありません。ただ**ねじられる原因が上下にあるなら、そこを変えないと戻ります。**

# 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。膝を挙げた方は6名でした。

**足首 ― 壁に膝がつくか（18名）**




5名（28%）が、足首を十分に前へ倒せませんでした。

足首は、膝のすぐ下の土台です。**4人に1人以上が、ここで引っかかっていました。**

また、股関節の左右差が**10度以上あった方が8名（約44%）**いました。股関節は膝のすぐ上です。

**ここは正直にお伝えします**

**足首が硬い方が膝を痛める、と証明されたわけではありません。**18名という人数では、そこまでは言えません。分かるのは「**そういう方が珍しくない**」ということだけです。

## 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 |
|---|---|
| 柔らかくすれば膝を痛めない | **そこまでは分かっていません** |
| 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** |
| 測れば将来のケガが予測できる | **予測できるとは言えません。**いまの状態が分かるだけです |

**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 |
|---|---|---|---|
| 足首 | **壁に膝タッチ** | **左右10回×2** | つま先を壁から離し、**踵を浮かさずに**膝を壁へ近づける。無理に押しつけない |
| お尻 | **ヒップヒンジ** | **10回×2** | 背中をまっすぐ保ち、**お尻を後ろへ引いて**股関節から曲げる。膝を前に出さない |
| 下半身 | **椅子から速く立つ** | **5回×2** | 反動を使わず**できるだけ速く立ち**、座るときはゆっくり。手すりがあると安心です |

### 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

膝の痛みには、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。