LOGISPO • GOLF

からだの勉強ノート　03

ゴルフと、股関節のはなし

腰を守っている関節です。
ここが回れば、腰はひねらずに済みます。

もくじ

P2　股関節は、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、股関節のつながり

P5　18名を測って分かったこと

P6　今日からできる運動

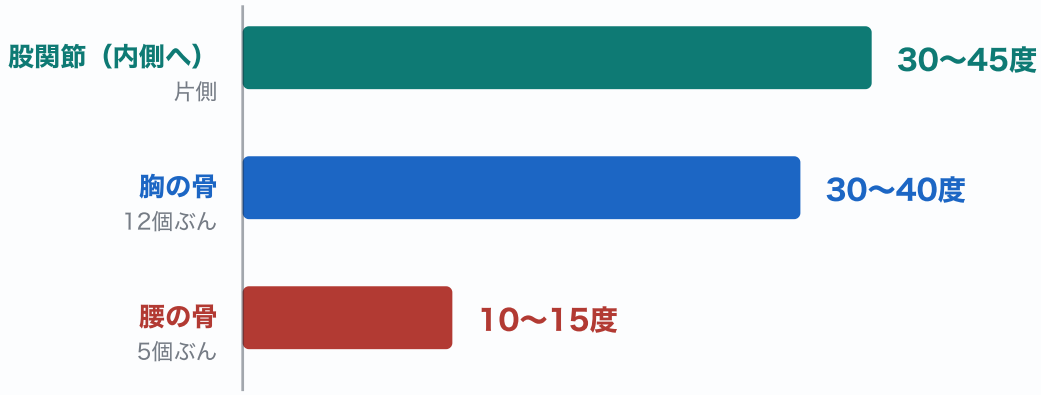
理学療法士　中 達矢　／　2026年11月

1 股関節は、どういう場所か

体の中で、いちばん大きく回せる関節のひとつです。

股関節は、太ももの骨の先が**ボールのような形**をしていて、骨盤側のくぼみにはまっています。だから、あらゆる方向に動けます。前後・左右・そして**ねじり**。

ひねれる量のちがい（目安）



股関節ひとつで、腰の骨5つぶんの3倍ほど回れます。

ひねる仕事の主役は、股関節と胸です。腰は、その代わりをさせられる側です。

股関節は、腰を守っています

股関節が回れば、腰はひねらずに済みます。
回らなければ、その分が腰に回ります。

ゴルフで体が回るとき、骨盤は**脚の上でねじれて**います。このねじれを引き受けているのが股関節です。

そして股関節には、もうひとつ特徴があります。**左右で差が出やすい**ことです。片側だけ小さい方は珍しくありません。そして**本人はまず気づきません。**

なぜ、自分では気づけないのか

股関節は体の奥にあり、動きが少し足りなくても、**まわりの関節がすぐに補ってしまいます。**だから日常では不便を感じません。測って、左右を並べて、はじめて分かります。

2 ゴルフのどの場面で働くか

右打ちの方は、左右の股関節が別々の仕事をしています。

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）

上げるときは右、振り抜くときは左。左右で役割が違います。

どちらか片方が小さいと、**その場面だけ腰が代わりを務めます。**

場面	股関節に起きていること
トップ（上げきる）	**右**の股関節に体重が乗り、骨盤が右へねじれます。ここが回らないと、腰を反らせて深さを作ることがあります。
切り返し	骨盤が先に戻り始めます。股関節が**力の受け渡し口**になります。
インパクト	左脚で地面を踏みます。
フォロー（振り切る）	**左**の股関節の上で骨盤が回りきります。ここが回らないと、腰を反らせて逃がす動きが出ます。

測定会で「Lead」「Trail」と呼んでいるもの

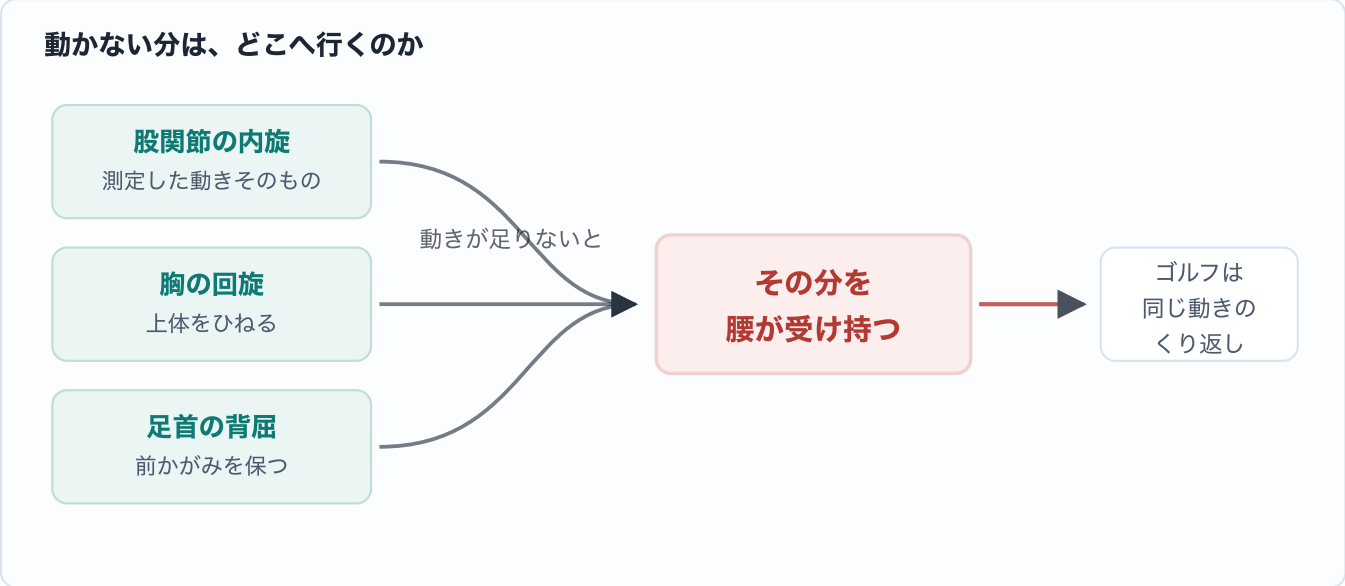
右打ちの方の場合、**左が Lead（前・振り抜く側）、右が Trail（後ろ・上げる側）**です。左利きの方は逆になります。測定では、この2つを分けて記録しています。

どちらが小さいかで、話が変わります

上げる側が小さいのか、振り抜く側が小さいのか。**同じ「硬い」でも、困る場面が違います。**だから左右をまとめず、分けて測ります。

3 測定した3つと、股関節のつながり

測定会で測った3つのうち、ひとつは股関節そのものです。



股関節が回らないときに困るのは、**股関節ではなく腰**です。だから3つまとめて見ます。

股関節の内旋 — 測ったのは、この動きです

太ももの骨を**内側にねじる**動きを、左右それぞれ測りました。これが骨盤を回すための動きです。角度の大小そのものより、**左右でどれだけ違うか**を見ています。

体幹の回旋 — 上の階

股関節と胸は、ひねる仕事を分け合っています。**片方が減れば、もう片方か腰が増えます。**どちらが減っているかで、やることが変わります。

足首の背屈 — 下の階

足首・膝・股関節は、一本の脚です。**足首が動かないと、股関節の使い方も変わります。**立っている土台が傾けば、上も傾きます。

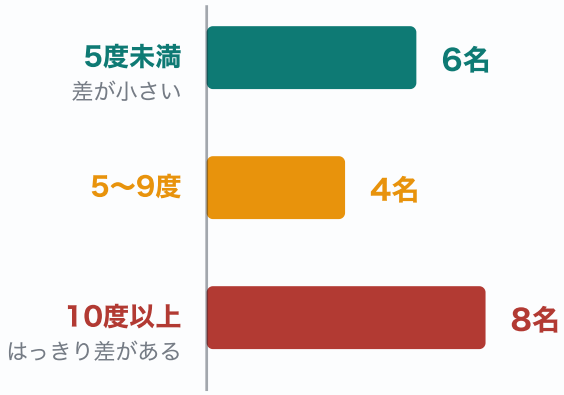
3つを一緒に見る理由

1か所だけ見ても、**そこが原因なのか、しわ寄せを受けている側なのかが分かりません。**3か所を並べると、どこから崩れているかが見えてきます。

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。

股関節の左右差（18名）



8名（約44%）に、10度以上の左右差がありました。最大は30度です。

左右差があること自体は、珍しくありません。ご自身がどちら側かを知っておくことに意味があります。

差のあった方のうち、**左（振り抜く側）が小さい方が7名**でした。右打ちの方にとっては、**振り抜くときに骨盤が回りきりにくい**側です。

ここは正直にお伝えします

股関節を挙げた方は4名でした。**左右差があるから痛くなる、と証明されたわけではありません。**痛くなった結果として動きが小さくなった可能性も、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
股関節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**
腰痛の人は股関節が硬い	そういう**報告はあります**。ただし原因かどうかは別の話です
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
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
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
バランス	**片脚立ち（床を押す）**	**左右30秒**	裸足で、母趾球・小趾球・踵に体重を乗せ、**足指で床を押す**。支えのある場所で

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

股関節の痛みには、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。