LOGISPO • GOLF

からだの勉強ノート　04

ゴルフと、肩のはなし

腕は、胸の回旋に乗って動いています。
胸が回らないと、肩だけで振ることになります。

もくじ

P2　肩は、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、肩のつながり

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

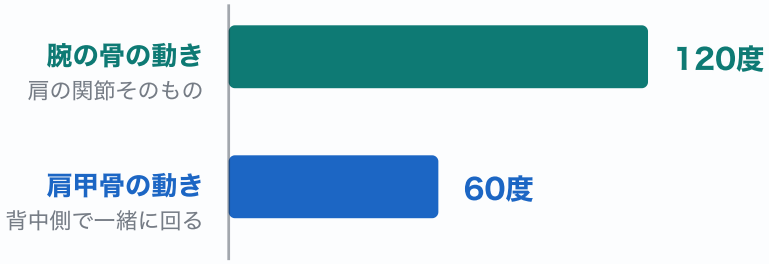
1 肩は、どういう場所か

体の中で、いちばん大きく動く関節です。そのぶん、不安定でもあります。

肩は、腕の骨の先が**浅いお皿の上に乗っている**ような形です。だからよく動きます。ただし、骨同士のはまりが浅いぶん、**安定は筋肉に頼っています。**

そしてもうひとつ。腕を上げるとき、動いているのは腕だけではありません。**肩甲骨も一緒に動いています。**

腕を真上まで上げるときの内訳（目安）



合わせておよそ180度。肩甲骨が動かないと、腕は途中までしか上がりません。

肩の動きは、腕と肩甲骨の合わせ技です。どちらかが止まると、もう片方に無理がかかります。

そして、もっと大事なこと

腕は、胸の回旋に乗って動いています。
胸が回らないと、腕と肩だけで振ることになります。

ゴルフでクラブを上げるとき、本来は胸が回り、その上に腕が乗っていきます。胸が回らなければ、足りない分を腕と肩で作るしかありません。**肩の仕事が増えます。**

肩は、しわ寄せが集まりやすい場所です

肩はよく動くぶん、**ほかが動かない分をいちばん引き受けやすい**場所です。だから肩に症状が出たときは、肩そのものだけでなく、その手前で何が止まっているかを見ます。

2 ゴルフのどの場面で働くか

肩は、上げるときと振り切るときに大きく動きます。

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）

上げきるところと振り切るところ。胸が回らないと、ここが肩の仕事になります。

肩の出番の多さは、胸がどれだけ回るかで変わります。

場面	肩に起きていること
アドレス	腕を前に下ろして構えます。猫背だと、はじめから肩が前に入った状態になります。
トップ（上げきる）	胸が回り、その上に腕が乗ります。**胸が回らないと、腕を上げて深さを作る**ことになります。
切り返し	腕はまだ上にあり、下半身が戻り始めます。肩が引っぱられる場面です。
インパクト	力が一気に伝わります。
フォロー（振り切る）	腕が体の前を通って上がります。**胸が左へ回らないと、腕だけで振り抜く**形になります。

「肩が痛い」の多くは、肩だけの話ではありません

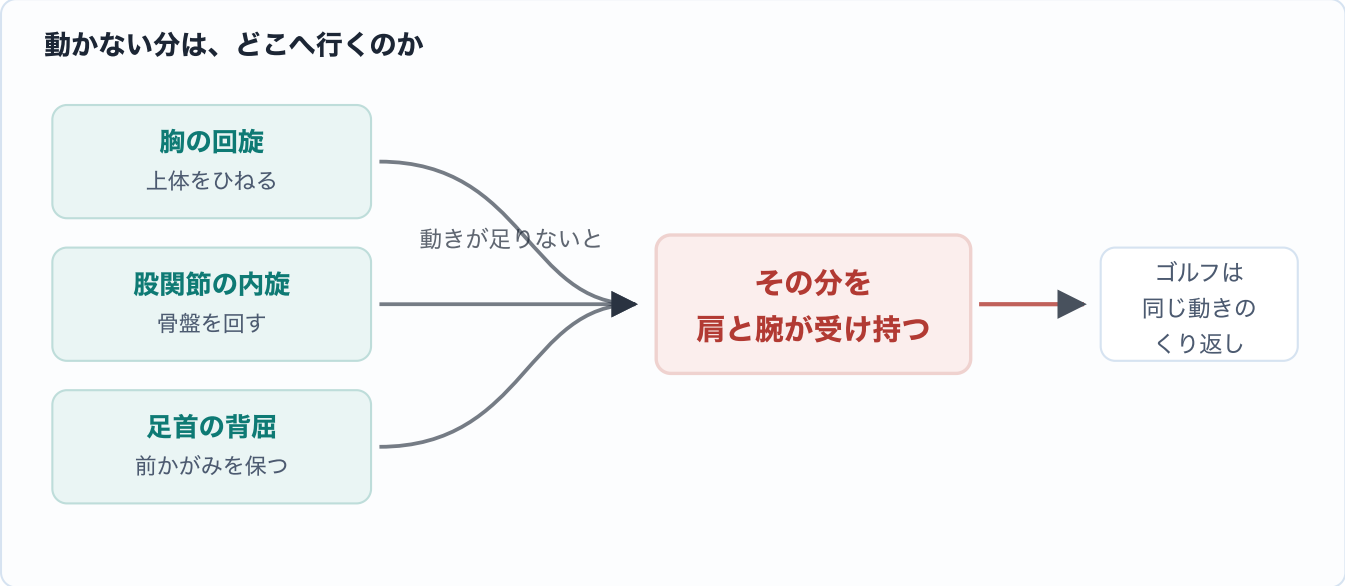
胸が回らない、肩甲骨が動かない、姿勢が丸まっている。**その分を肩の関節が引き受けています。**肩だけを見ていると、原因が見つからないことがあります。

体は、下から順に回ります

足元、骨盤、胸、そして最後に腕。どこかで止まると、**その先が余計に働きます。**肩は、いちばん最後にあります。

3 測定した3つと、肩のつながり

肩は測っていません。肩に仕事を回している場所を測っています。



下から順に動きが足りないと、最後に腕と肩へ回ってきます。

体幹の回旋 — 肩にいちばん近い場所

測定会で測った「座って上体をひねる」動きです。**ここが浅いと、肩の仕事が増えます。**椅子に座って測るのは、脚や骨盤のごまかしを使えなくするためです。

股関節の内旋 — 下半身からの持ち上がり

下半身が回らない分も、最終的には上半身へ回ってきます。**遠いようで、つながっています。**

足首の背屈 — 姿勢の土台

前かがみが保てないと、構えが変わります。構えが変われば、**腕の振り方も変わります。**

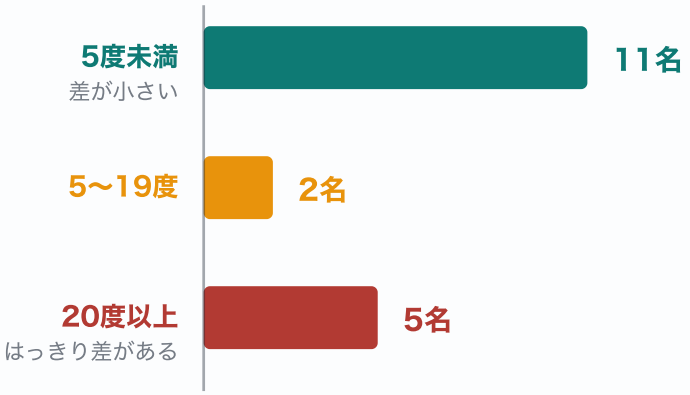
肩をもんでも、胸は回りません

肩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**仕事を回している側を変えないと、肩の負担は減りません。**

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。肩を挙げた方は3名でした。

上体のひねり ― 左右差（18名）



5名に20度以上の左右差がありました。いちばん大きかった方で40度です。

差のあった方の多くは、**振り抜く側（左）へのひねりが小さい**結果でした。

上体が左へ回りにくいと、振り切るところで**足りない分を腕と肩で作る**ことになります。腕だけで振り抜く形です。

ここは正直にお伝えします

肩を挙げた方は3名でした。**この人数では、ひねりの差と肩の痛みの関係は何も言えません。**分かるのは「上体の左右差がある方が少なくない」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
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**
肩が硬いから肩を痛める	**そこまでは分かっていません**
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
胸	**胸を開くストレッチ**	**左右30秒×2**	壁の角に肘を当て、**胸を前に出す**。肩に痛みが出ない高さで
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

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

肩の痛みには、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。