



GOLF CONDITIONING

Planned by Medibody

無理なくパフォーマンスを最大化できる身体へ

UPDATE YOUR GOLF BODY

身体をうまく 使えてる？

同じトレーニングをしても効果が出る人と出ない人がいるように、生まれ持った身体の素質はひとそれぞれです。

機能的に作られた身体を、そのひとの特性に合わせて効果的に使えば、無理なく成果を出せるはず。

客観的に自分を知ることは、パフォーマンス向上への近道です。

自分を知る



私たちは通常、主観的に自分自身のことを認識しています。客観的なデータや他者の視点をうまくとり入れることで、自分の新たな一面を発見できるかもしれません。

また、主観と客観のギャップ部分にも大きなヒントがある可能性があります。自己をより深く掘り下げ、パフォーマンスへとつなげていきましょう。

01

客観情報を確認

- ・ 遺伝子検査
- ・ ボディチェックシート

02

主観情報と
照らし合わせる

- ・ アンケート
- ・ インタビュー

03

自己情報の整理

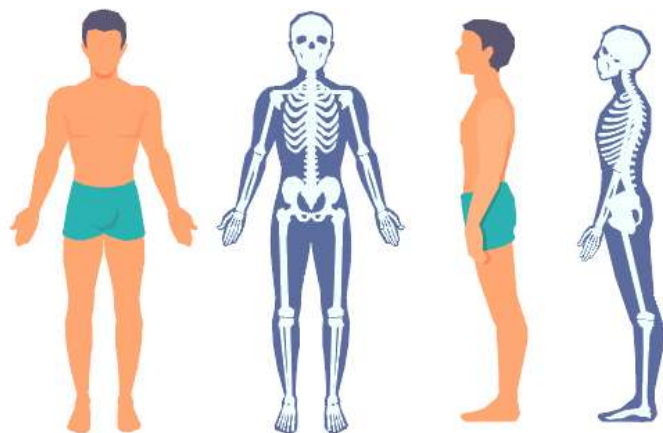
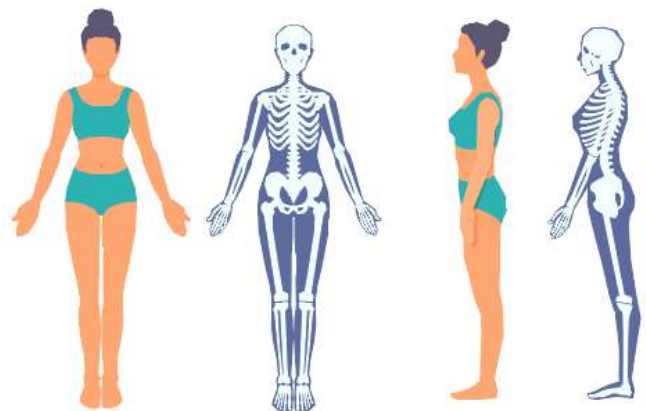
- ・ 課題の発見
- ・ 思い込みの解消

04

なりたい自分へ

- ・ 自己認識のアップデート
- ・ 課題解消への具体プラン作成

ボディチェックについて



人間の身体は進化の中で、背骨を中心に肩甲骨と骨盤を連動させ、「回旋」動作を行い、より効率的な動作を獲得していきました。それは現在の生活ではなかなか活用しない動作でもあり、硬直させてしまうことで肩こりや腰痛などの原因になることがあります。ゴルフスイングはこの回旋機能を存分に使わなければならないところが大きな特徴です。

Medibodyのゴルフのためのボディメンテナンスでは、3つの要素を重要なポイントと考えます。

Point① 体を回す

Point② 足底感覚

Point③ 眼のコンディショニング

現在のフォームで、効果的に身体を使えているかを確認しましょう。

Point① 体を回す

体幹に追従できる股関節の柔軟性、肩甲骨

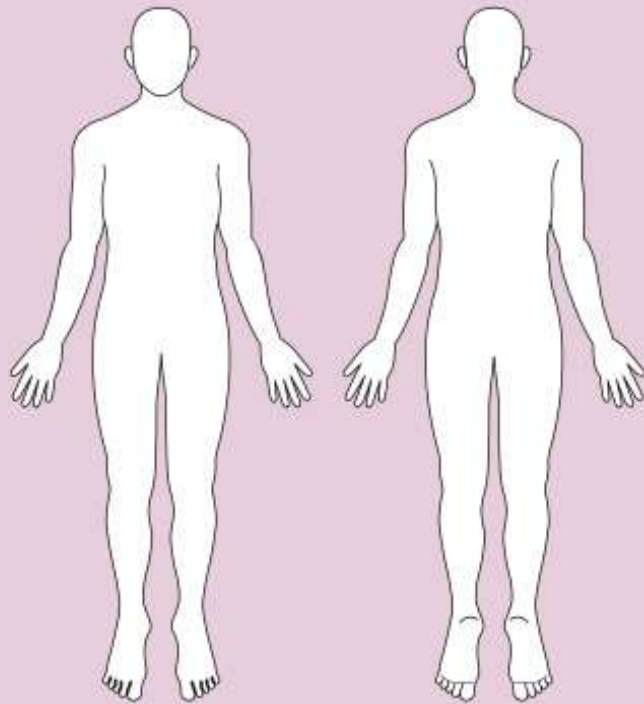


身体チェック

- 痛みは？その部位は？
- 右回旋して、右側に重心がある
- 左回旋して左側に重心がある
- 腰の反りは？
- 胸椎の柔軟性は？
- 体幹回旋初動で、股関節にシワができる

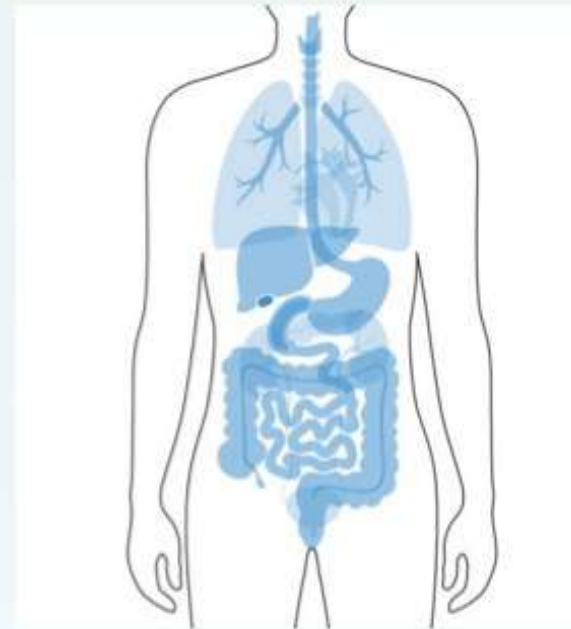
筋骨格・内臓からチェック

筋骨格



- ☐ 頸椎(屈曲・伸展・回施)
- ☐ 胸椎(伸展・回施)
- ☐ 肩(屈曲・外転・結滞)
- ☐ 手首(回内・回外)
- ☐ 足部

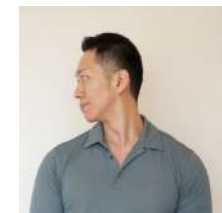
内臓



五行タイプ

- 木 肝・胆・目
- 火 心・小腸・舌
- 土 脾・胃・口
- 金 肺・大腸・鼻
- 水 腎・膀胱・耳

関節可動域：頸椎



身体と動きの評価項目

1) 正中線の感覚(認識)

2) ボディサイズの感覚(認識)

3) 前庭機能域

4) 上半身のチェック

5) 下半身のチェック



体幹回旋のチェック



身体チェック

- 痛みは？その部位は？
- 下半身の力み
- 下半身～体幹の連動性
- 胸郭の回旋

Point② 足底感覚



身体チェック

- 痛みは？その部位は？

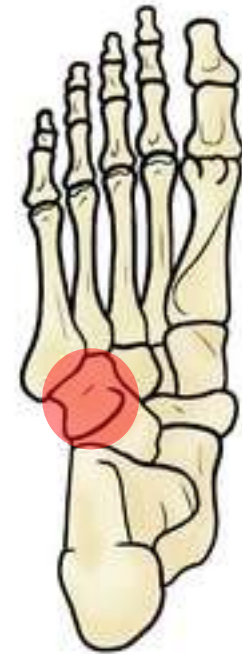
正面から

- 左右の偏り
- 足裏の重心の位置



側面から

- 腰の反り
- 骨盤と股関節
- 足関節鈍角
- 足裏の重心の位置



立方骨

※踵上げの左右差

Point③ 眼のコンディショニング

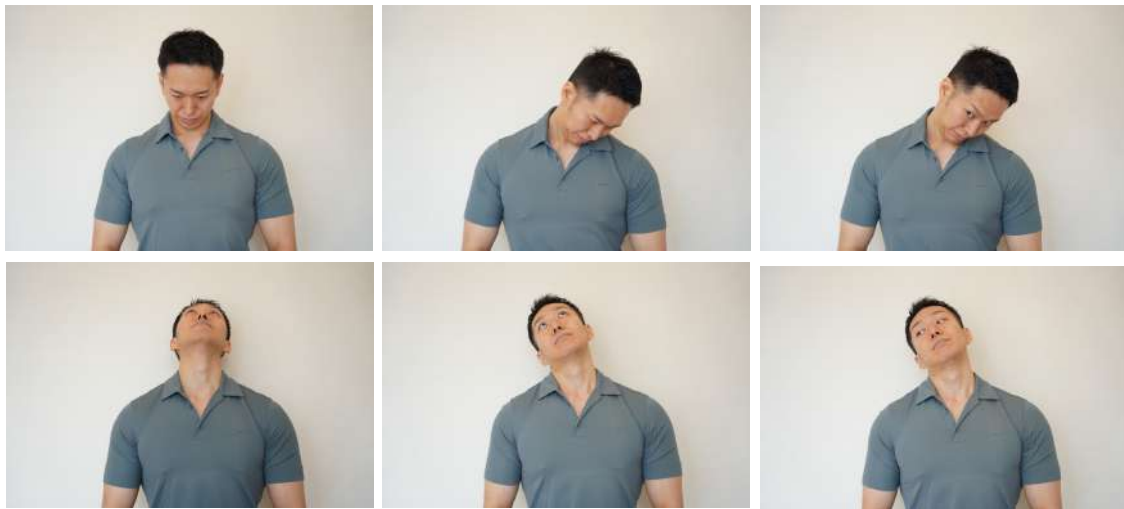


身体チェック

- SLRテスト
- 対象物の明瞭性(固定視)
- 遠近感(輻輳/開散)
- 空間認識と動き(追跡眼球運動)
- 眼と頭の関係(前庭動眼反射)
- VOR(活動性眼球運動)

中心視野と周辺視野

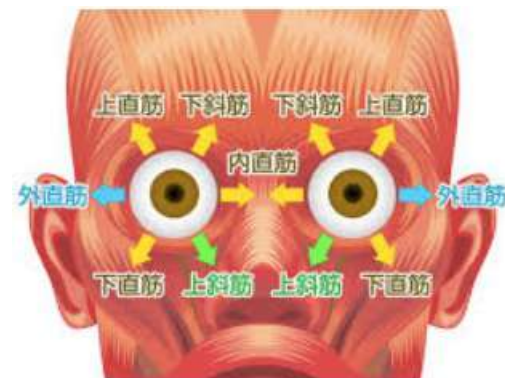
① 視神経 & 滑車神経



② 外転神経



③ 眼のコンディショニング



追加資料



【身体と動きの評価項目】

～基礎～

- 1) 正中線の感覚（認識）
- 2) ボディサイズの感覚（認識）
- 3) 前庭機能

～頭頸部～

- 4) 利き目
- 5) VOR（活動性眼球運動）
- 6) 頸椎の可動性

～胸郭～

- 7) 胸郭の形状
- 8) 胸郭の支持性

～手の使い方～

- 9) 手の分化（支持と操作）
- 10) 握りの感覚
- 11) 手の可動性（回内、回外）

～骨盤帯～

- 11) 骨盤帯のポジション
- 12) 仙腸関節可動性（Gillet Test）
- 13) 股関節のポジション（FABER Test）
- 14) 股関節の可動性

～足部～

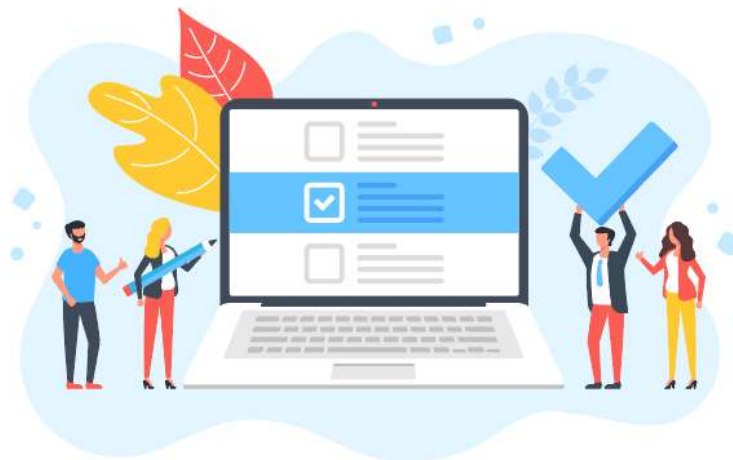
- 15) 荷重感覚（床反力）
- 16) 足部アライメント
- 17) 脛骨の可動性
- 18) 足関節の可動性

遺伝子検査結果報告



筋肉の質、心肺機能、その他スポーツを行ううえで注意すべき遺伝子をチェックします。睡眠の質やストレス耐性など、パフォーマンスに関わる遺伝子も合わせて確認しましょう。

事前アンケート内容確認



ご自身で認識している身体の状態や課題について、アンケートに記載いただいた内容を確認します。うまくいっていない部分、課題として感じている部分について遺伝子検査と照らし合わせ、カウンセラーがさらに掘り下げてインタビューを行います。