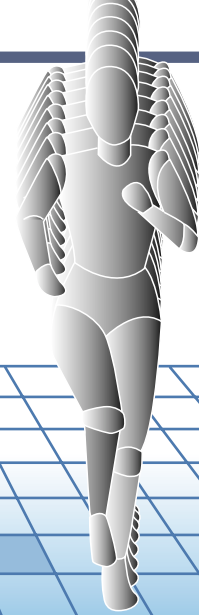


スポーツ医・科学的 トレーニング情報

No.25



発行 財団法人富山県健康スポーツ財団
富山県総合体育センター
発行日 平成15年1月31日

ストレッチング

－ その1：下半身 －

ストレッチングは誰もが知っていて、当たり前に行われているように見えますが、本当に意味のあるストレッチングができていのでしょうか？形だけで行われていたり、間違ったやり方のために、無意味であったり、かえって靭帯を傷めたりすることが多いように思われます。

そこで、ストレッチングの基本的なパターンについて、自分の体に合った正しいやり方を身につけるために、下半身と上半身に分けて2回シリーズで解説していきます。

ストレッチングの目的

筋肉がちゃんと使える状態になっていなくて、十分な動きや力の発揮ができるはずはありません。疲れがたまっていたり、知らない間に硬くなっていたりして、ケガや故障につながる場合もあります。

ストレッチングとは筋肉を伸ばすことであり、その目的は、

- ①自分の筋肉の状態を自分の感覚でしっかりととらえ、運動の準備ができていることを確かめる。
- ②トレーニングによって緊張した筋肉をゆるめ、疲労回復を進める。

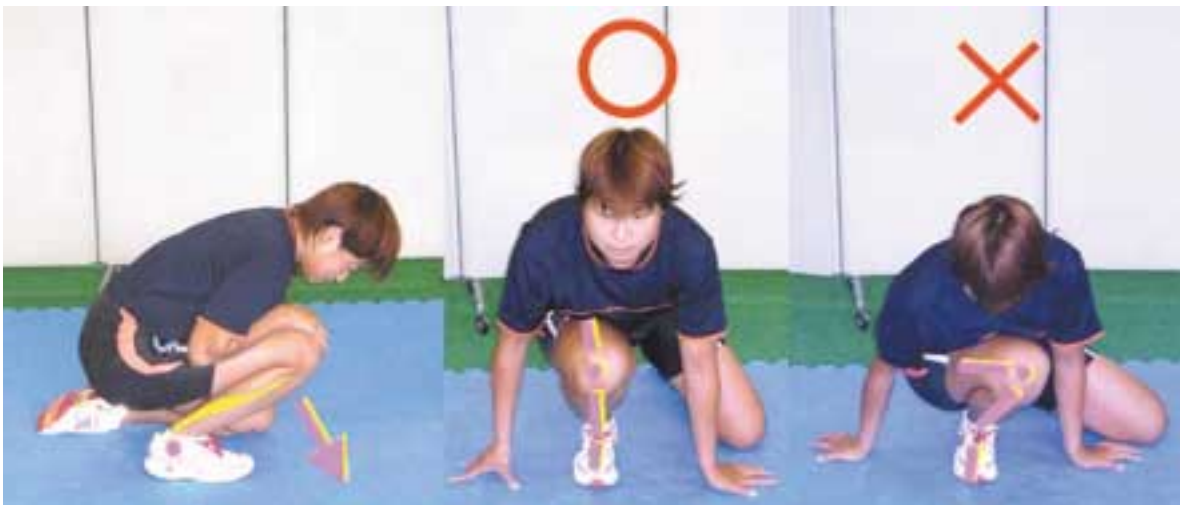
と書いていいでしょう。

ストレッチのポイント

- ①筋肉が暖まった状態で行なってください。
- ②ゆったりとした呼吸をしながら（息は吐くときの方が脱力できる）行なってください。
- ③伸ばしたい筋肉を意識し、その筋肉が引き伸ばされる感覚を基準に、ゆっくりと伸ばして行ってください。
- ④伸ばし具合の微調整がしやすい体勢で行なってください。
- ⑤痛みのでる前の、一番気持ちよく伸びた状態を味わってください。『痛いことをしない』
- ⑥自分に必要な、ちょうどあった角度を見つけてください。『自分だけの形を見つける』
- ⑦靭帯を伸ばさないようにしましょう。

1カ所につき、20秒を2回ずつ繰り返す、など時間を決めて行なうのもよいのですが、自分なりに十分伸びたと感じるまで、少しずつ伸ばし具合を調節していき、最終的な位置を見つけていく感覚も重要です。余裕のあるときは、時間にとらわれないでやってみましょう。

1. 足関節・ヒラメ筋（：ふくらはぎの深いところ）



※伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

膝を曲げ、体重を使って、少しずつ足関節を曲げていきます。カカトが浮かない範囲で行なってください。

モモ・スネ・足のラインが真っ直ぐ一致するように、確かめましょう。無意識にやると、右のようにオシリが外に出て、膝が内側に入ってしまう人が多くいます。「真っ直ぐに曲げる」というのは意外と難しいのです。

ヒラメ筋が柔軟な人は、限界まで曲げてもストレッチ感が出てこないかもしれません。その場合は、足関節を真っ直ぐに十分曲げる練習と思って、行なってください。

2. 腓腹筋（ひふくきん：ふくらはぎ）



※伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

アキレス腱につながっているので、アキレス腱も同時にストレッチされます。カカトを床に着け、膝を伸ばしたまま体全体を倒して、足関節を曲げていきます。爪先は基本的に真っ直ぐ前に向け、反対の足を使って、カカトが浮かないように押さえます。壁などを押して、カカトを後ろへ押し出すようにすると、より効果的でしょう。

3. 外転筋（がいてんきん：シリ～モモの外側）



※伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

●…股関節の中心

前の脚の膝を軽く曲げ、股関節（●印）を中心に、上半身を反対の方向（真横）に倒します。壁などが無い場合は、両手を膝の上に置けばよいでしょう。オシリの外側が伸びるのを味わってください。

4. 腸腰筋（ちょうようきん：股関節の前側）



※伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

●…股関節の中心

腰椎（せぼね）と骨盤の前から始まって、股関節（●印）の前を通り、内側から大腿骨（モモの骨）の後ろにつく筋肉です。股関節（●印）を曲げる大きな筋肉で、スポーツ動作ではとても重要な筋肉です。さわることも難しく、実感しにくいので、しっかりイメージをつかんで行なってください。

脚を前後に（ムリのない範囲で）大きく開き、股関節（●印）を中心に、ゆっくりと「骨盤を」起こしていきます。「腰で起こすことのないように」くれぐれも注意してください。



●…股関節の中心

「股関節で」上体を起こします。上図のように「腰で」起こすと「反り腰」になってしまい、ストレッチにならないばかりか、腰を痛めることになります。腰痛で「反ると痛い」という人も、「腰を反らせないで」痛くないように、このストレッチができると、かなり楽になるでしょう。

5. 大腿四頭筋（だいたいしとうきん：モモの前側）



※伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

●…股関節の中心

腸腰筋のストレッチと同じような体勢から、後ろの膝を曲げていきます。モモの前側の張りを感じながら、股関節（●印）と膝の角度を調節してください。

マットがない場合は、体全体を前に傾け、膝の上の方が床に着くようにするか、下図のように座った姿勢でやることもできます。その場合は、必ずストレッチしたい側のオシリを浮かし、カカトがオシリの真後ろに来るようにしてください。

カカトをオシリの方に引いて膝を曲げ、股関節（●印）を前に押し出すようにし、上半身を少しずつ後ろに倒していきます。伸び具合を調節できるように、しっかりと上半身を支えてください。

右のようにオシリを下ろし、足を外に向けると、膝の内側などを傷めるので注意してください。



※伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

●…股関節の中心

6. 内転筋（ないてんきん：モモの内側）



※伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

肘でモモの内側を押し、膝を開いていきます。骨盤を前に押し出すようにすると、さらによく伸びます。上半身を前に倒した方が伸ばしやすいという人もいます。



※伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

片方ずつ伸ばすには、脚を前後に開き、前の方のスネを床に垂直に立て、爪先と膝を一緒に、少しずつ外へ向けていきます。

7. 大殿筋（だいでんきん：シリ）



※伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

●…股関節の中心

片方の膝をほぼ90°に曲げて倒し、その上に上半身をかぶせていくようにします。

次の図のように、いろいろな方向に倒して、伸びたいところが伸びる角度を探してください。



8. ハムストリング（モモの後側）



※伸ばしたい筋肉を黄色で示してあります。

●…股関節の中心

股関節（●印）を中心に、上半身の重さを利用して前に倒れます。胸や首をリラックスさせておき、骨盤を前に倒すことが重要ですが、「ヘソを前に」出し、「シッコを後ろに」動かすのがコツです。

モモの後ろ側の筋肉が伸びるのを、味わってください。



●…股関節の中心

左図は、骨盤が後ろに倒れて背中が丸まっています。手で足にさわろうとしてがんばり、首や背中に無な力が加わって、股関節（●印）が動けなくなっています。右図のように、重さを利用して楽に前に倒れるために必要なだけ、膝を曲げてください。股関節（●印）で曲げる感じがつかめるでしょう。

ここに示したものは、あくまで原則的なパターンなので、自分の体の中で伸びたい筋肉を探し、自分にあった姿勢・角度を見つけていってください。

【問合わせ】

富山県総合体育センター企画情報係（トレーニング室）

TEL：076-429-5455（代）

FAX：076-429-4163

Eメール：palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp