



スポーツ医・科学的

トレーニング情報 No.55

発行：公益財団法人富山県体育協会

富山県総合体育センター

Tel 076-429-5455

発行日：平成 30 年 3 月 31 日

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/>

セルフコンディショニング

自分で体を整えよう



トレーニングは体に負荷をかけて体力や筋力を向上させます。その負荷によって筋肉が硬くなったり疲れが蓄積されてくるとトレーニング効果が得られないだけでなく、体のバランスを崩したり、不調が出てくる事があります。そこで、昨今スポーツ界ではセルフコンディショニング（=自分自身で心と体をコントロールし最高の状態に整えること）の重要性が唱えられています。セルフコンディショニングで体の基本的な機能を再学習し、最大のパフォーマンス発揮を目指しましょう。このコーナーでは運動で過剰に短縮した筋肉を緩めバランスを整えることに特化し、簡易的にできるセルフコンディショニングの方法を各部位ごとに紹介していきます。

セルフコンディショニングを行う時の留意点

- ① 身心ともにリラックスできる場所で行う。（自分の身体に集中できる環境）
- ② やり過ぎに注意！集中してできる時間が適切な時間です。やりながらウトウト…しないようにしてください。
- ③ 痛みや違和感があるようなら必ず医療機関を受診しましょう。

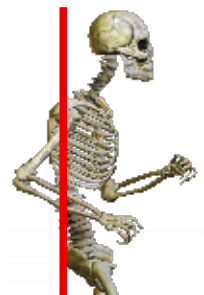
第1回

肩

肩関節とは、肩甲骨、上腕骨、鎖骨、胸骨を含めた広範囲になります。肩甲骨にたくさんの筋肉がついており、それらの筋群が硬くなることで肩甲骨の動き、腕の動きが抑制されてしまい、腕の上げ下げが困難になったり、肩回りに痛みの原因になります。特に利き腕があるため、左右差が生じて身体のバランスを崩す原因にもなるため、セルフコンディショニングでできるだけ左右差がないようにしたい部位の一つです。

① 姿勢をチェック

鏡で自分の姿勢を確認。良い姿勢、肩に負担のかからないアライメントは横から見たときに耳の真下に腕の付け根がある姿勢です。肩が前に出たり、頭が前に出ていると肩甲骨の本来の動きが制限されてしまいます。



② 肩の動きをチェック

肩の動きをチェック。

両手を万歳したり、肩を回して左右差がないか、上げにくい部分がないか、肩がすくんでいないか、肘が伸びるかをチェック。



症状①胸が張れず猫背になり、耳よりも肩が前が出る

考えられる原因：胸筋が硬くなり、前に引っ張られる

対処方法：胸筋のストレッチ

手順

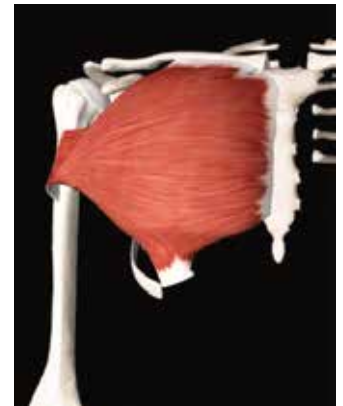
ストレッチポールの上に肩の少し内側をあててうつ伏せになる。体重をかけながら胸骨から腕にかけて胸筋全体にストレッチポールがあたるように、横方向に転がす。

ポイント

体重をストレッチポールにかけるようにして押し付ける。



▼胸筋



症状②腕を頭上に上げるのが困難

考えられる原因：肩甲骨外側を通る筋肉が張っている

対処方法：広背筋、小円筋、大円筋のストレッチ

手順

肩甲骨の外側（脇腹の肩近く）がストレッチポールにあたるようにして、万歳姿勢で寝転がる。体重をかけてストレッチポールを肩甲骨外側沿いに上下に転がし、痛い部分で静止して体重をかける。

ポイント

首をすくめないように肩を下におろして動く。腰が反らないようにお腹に力を入れておく。



▲広背筋



▲小円筋



肩の動き改善エクササイズ

手順

腰が浮かないように腹部を意識して、ストレッチポールに仰向けになる。ゆっくりと腕を頭上に上げていき、万歳の姿勢から床から肘と手が離れないようにしながら肘を曲げて下ろしていく。

ポイント

肩甲骨と肩関節を動かし、胸椎や骨盤が動かないように固定する。肩にかみが出て首をすくめないように、首を長くするイメージで肩関節を大きく動かす。



第2回

腰背部

前回紹介した肩関節から肩甲骨を介し、背中、腰部へと筋群は連結していきます。腰背部の筋群が機能しないことで背骨のアライメントが破綻し、姿勢が崩れて腰痛などの原因になることがあります。

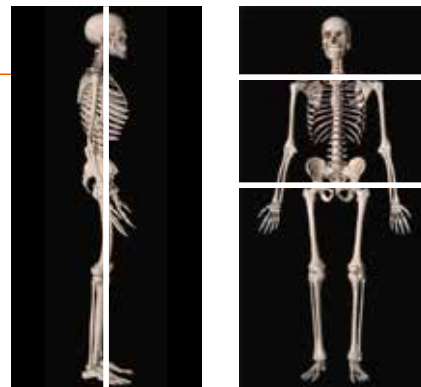
背骨は緩やかなカーブをつくって上体を支えています。そのカーブは筋群によって支えられており、重力に負けないように保たれています。トレーニング負荷だけではなく、日常生活、立位姿勢により毎日使われている腰背部の筋群は、定期的にセルフコンディショニングしてください。

姿勢をチェック

鏡で自分の姿勢を確認

チェック ①横から見たときに耳、肩、股関節、膝、足（くるぶし）のラインが地面に対して垂直。

チェック ②前から見たときに左右の肩、左右の腰の位置が地面に対して平行である。



✗ 猫背姿勢（背中が丸く、骨盤が後傾）

✗ 反り腰（背中が反って骨盤が前傾）



症状①猫背姿勢（背中が丸く、骨盤が後傾）

考えられる原因：背骨を支える筋群の筋力が低下し、背骨回りの筋群が常に伸びきっているため。

対処方法：胸椎の伸展ストレッチ

手順

(1)肩甲骨の少し下にストレッチポールがあたるようにして寝転がり、手と肘を身体の前で合わせ腹部をしめる。

(2)肘を曲げたまま手を頭上に上げて上体を開く。

(3)上体を開いた姿勢で肘を伸ばして静止。

※できるようになったら、(3)の姿勢で膝をそろえて膝を左右に倒す。

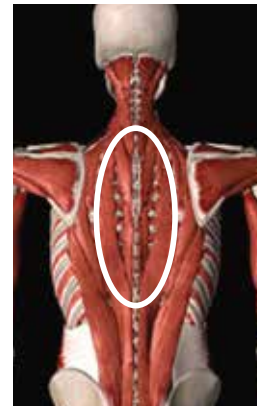
ポイント

肩だけの動きにならないように、上体をしっかり開く。

腹部の力が抜けて反らないように注意する。



▼背中筋群



症状②骨盤／肩の高さが左右違う

考えられる原因：腰部の筋肉がどちらかが収縮している

対処方法：腰部筋のストレッチ

手順

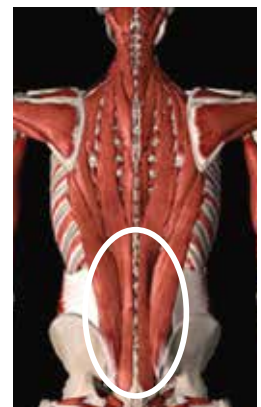
(1)肋骨と骨盤の間にストレッチポールがあたるようにして寝転がる。

(2)ストレッチポールに背中筋があたるように押し付けながら、身体を横に転がす。痛いところで静止し、脚を伸ばす。余裕があれば、上の手も上げて伸ばす。

ポイント

肋骨や骨盤に体重を乗せないように注意。

痛みがなければ無理をせず、徐々に体重をかけていく。



背骨の動き改善エクササイズ

①キャット&ドッグ

手順

(1)四つん這い姿勢をつくり、耳からお尻までを真っすぐにする。

(2)ゆっくりと背中に力を入れながら骨盤を前に倒し、肩甲骨を引き寄せる。

(3)おへそを天井に近づけるようにして、お腹に力を入れながら骨盤と腰部を丸めていく。

ポイント

力を抜くのではなく、力を入れながら反対を伸ばしていく。

呼吸を止めずにゆっくりと動作する。動きの中心は背中ではなく骨盤と肩甲骨になるように、お腹の力は抜かない。

②サイドベント

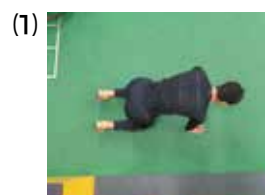
手順

(1)四つん這い姿勢をつくり、耳からお尻までを真っすぐにする。

(2)肩とお尻の高さを変えないようにして、右肩と右お尻をできるだけ近づけていく。反対側も行う。

ポイント

右肩と右お尻を近づけるが、左のお尻が左へ移動して行かないようキープする。



第3回

股関節（臀部）

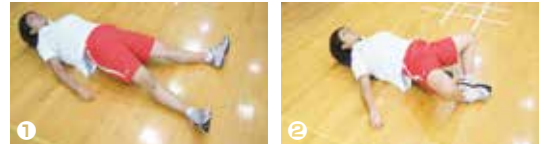
股関節とは骨盤と大腿骨（太ももの骨）をつなぐ関節のことを指します。大腿骨の端にある臼状の骨が骨盤にはまっており、広い可動域を持つ関節で、たくさんの小さな筋肉によって立位時の体重や動きを支えています。小さな筋群が過剰に使われたり、または、長時間座位姿勢でいることなどで硬くなり、股関節の動きを制限してしまうことがあります。骨盤には腹部、背部、臀部、脚の筋肉と比較的大きな筋肉がついており、まさに人の身体のエンジンとなる場所ですが、小さな筋群の不調によりその機能が発揮できなくなってしまいます。股関節の動きを良くすることで大きな筋群の力が発揮できるように、セルフコンディショニングをしてください。

股関節の動きをチェック

- ①仰向けに寝転がり、両足を伸ばして足の開きに左右差がないかチェック。
- ②両足裏を合わせて、地面から膝の高さに左右差がないかチェック。
- ③仰向けに寝転がり、片膝を抱えて膝を内・外に回し引っかかりがないか、お尻回りで突っ張らないかチェック。
- ④うつ伏せになり、膝を90°に曲げて足を内側外側に倒し、動きに左右差がないかチェック。



- ⑤横向きに寝た状態で、骨盤の下にタオルを置いて少し段差を付ける。
上の足を45°持ち上げ、力を抜いたときに膝と足が下にストンと落ちるかチェック。



症状①股関節の開きに左右差がある

考えられる原因：臀部の外旋筋群が硬くなり外側に引っ張られている

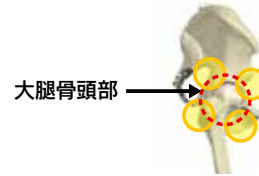
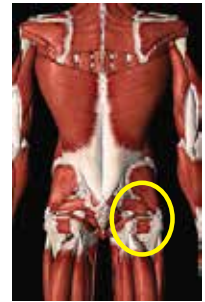
対処方法：(臀部) 外旋六筋のストレッチ

手順

- (1) テニスボールを右の図の○の部分より少し横に入れて寝転がる。膝を曲げて上下に移動し、ボールがお尻にくい込むように体重をかける。
- (2) 骨の周りをテニスボール一個分ずつ移動しながら繰り返す。

ポイント

痛い部分で静止し、体重をかける。体ごと動かすのではなく、小さな動きで大腿骨の出っ張り（大腿骨頭部）をしっかり動かす。



症状②横向きになった時に上の足が下りてこない

考えられる原因：大腿横の筋（大腿筋膜張筋、腸脛靭帯）の緊張

対処方法：大腿筋膜張筋、腸脛靭帯のストレッチ

手順

- (1) ストレッチポールに横向きで寝転がり、右の図の○の位置から順に膝まで転がしていく。
- (2) 痛いところで体重をかけて、体を前後に転がしたら膝を屈伸させる。

ポイント

痛い部分で静止し、体重をかける。転がす時も、ストレッチポールに体を押し付けるように体重をかける。



大腿筋膜張筋+腸脛靭帯

股関節の動き改善エクササイズ

耳、お尻、くるぶしが一直線になるように横向きに寝転がる（図1）

level 1. ゆっくり上の脚の膝を真上に向け、ゆっくり戻す（10回）



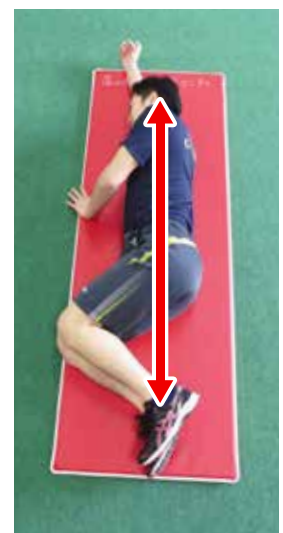
level 2. ゆっくり上の脚を平行に上げ、ゆっくり戻す（10回）



level 3. 上の脚を30cm程度持ち上げた状態で、level 1.の動きを行う（10回）



図1



ポイント

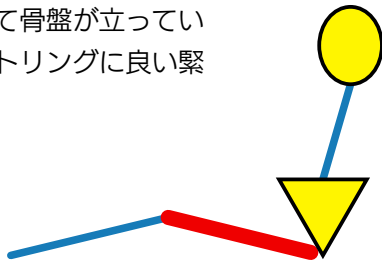
上脚を動かした時に下脚が床から離れたり、腰の向きや上体の向きがずれないように固定して行う。

第4回

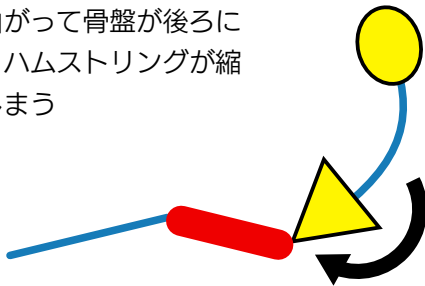
太腿後面 (ハムストリング)

太腿の後ろ側のハムストリングは、股関節と膝関節の2つの関節をまたぎ、股関節伸展と膝屈曲動作で使われます。ランニング、ジャンプなど、運動中は常に仕事をしているため疲労が溜まりやすく、肉離れなどの障害や外傷が起きやすい筋肉です。また、ハムストリングは骨盤の下部に繋がっているため、硬くなると骨盤が動かず、その上の腰部に負担がかかり腰痛の原因になることがあります。また、猫背姿勢で骨盤が常に丸く落ちている姿勢で生活していると、ハムストリングが緩んだ状態になり通常の長さよりも短くなってしまいうため、運動をしようとした際に負担になります。太腿後面は、障害予防のためにもセルフコンディショニングが欠かせない部位です。疲労が溜まる前に、しっかり時間をかけてコンディショニングを行いましょう。

背筋が伸びて骨盤が立っていると、ハムストリングに良い緊張がある



背筋が曲がって骨盤が後ろに落ちると、ハムストリングが縮こまってしまう



半腱様筋 + 半膜様筋 + 大腿二頭筋
=ハムストリング



股関節の動きをチェック

①長座体前屈：●手順：両足を揃えて膝を伸ばし、長座姿勢をつくる。骨盤を立てて背中を真っすぐにして、胸を張った姿勢をキープしたまま上体を前に倒していく。

②膝伸展：●手順：仰向けに寝転がり、片膝を抱えるようにして胸に向かって引き寄せたら、膝の位置は変えずに膝を伸ばしていく。



③耳からお尻までを地面と平行になるように股関節を90度にして前傾し、固定してあるものに捕まる。膝を伸ばしたままで骨盤を立てて、腰をできるだけ真っすぐにする。



上記のチェックで①つま先が触れない②膝が90°以上開かない、または、いつもよりも張りがある③で太腿の後ろが突っ張って骨盤をまっすぐに立てることができない

考えられる原因：ハムストリングの緊張

対処方法：ハムストリングのストレッチ

手順

(1)大臀筋を持ち上げて、坐骨（お尻下部の引っ張っている骨）がストレッチポールがあたるようにして座る。後ろに手をつき、バランスを取りながら膝下にポールがくるまでお尻から膝までを転がしていく。

(2)痛いところで静止して左右に脚を転がし、膝の曲げ伸ばしを行う。

●ポイント：背中が丸くならないように背筋を伸ばして行う。転がすときは横に移動させるだけでなく、太腿の後ろ全体にポールがあたるように転がす。左右差がある場合は片足ずつ行う。

ポイント

痛い部分で静止し、体重をかける。

転がす時も、ストレッチポールに体を押し付けるように体重をかける。



ハムストリングの動き改善エクササイズ

手順

(1)片足を前にしてしゃがみ、前脚のつま先を持つ。背筋を伸ばした姿勢をキープして、股関節と膝関節を伸ばして立ち上がれるところまで膝を伸ばしていく。痛みを伴う一歩手前で止まって20秒静止。

(2)もう一度股関節を曲げてしゃがみ込み、同じようにお尻を上げて立ち上がれるところまで立ち上がって20秒静止。

ポイント

ストレッチ中は背中が丸くならず、お尻を天井に持ちあがるようにして立ち上がる。



第5回

足裏

足の裏には小さな筋肉や膝からの筋肉、腱などが密集しています。また、足の骨は地面への衝撃を和らげるために筋・腱で支えられており、緩やかな縦アーチと横アーチを形成しています。そのアーチ機能が維持できなくなると、足そのものだけでなく膝、腰に支障を起こす原因にもなります。そのため、足に支障が無くても定期的にセルフコンディショニングを行い、アーチ機能を修復しましょう。

① 足裏のアーチのチェック

足の親指から踵にかけて、親指の付け根から小指にかけて、それぞれ半円を描くようにアーチができているか、そのアーチが体重をかけたときに保持できるかチェックする。



② 足関節、足指の動きをチェック

立膝姿勢をつくり、自分の胸で立てている方の膝を地面に近づけるようにして押す。この時、足の裏が突っ張ってきたら足裏の筋群が硬くなっている可能性があるので、セルフコンディショニングを行きましょう。



症状：内アーチが落ち込み足裏全体が地面につく
または、足の裏が突っ張って足関節（足首）が曲がりにくい

考えられる原因：内アーチを補助する筋肉が張っている

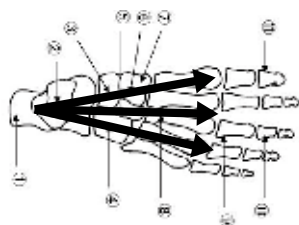
対処方法：足裏筋のストレッチ

手順

踵の下にテニスボールを入れて体重をかける。矢印のように、内側、中、外側それぞれテニスボール一個分ずつつま先の方に移動していく。痛いポイントがあれば、10～20秒静止し徐々に体重をかける。

ポイント

足の裏をなるべく大きく開いてボールを足全体で包むようにして、指と指の間の筋肉を伸ばす。



▼足裏筋群



足関節、足指の動き改善エクササイズ

①足首サークル

手順

膝は動かさずに、足首を動かして大きな円を描く。

- ①膝を真っ直ぐにして行う。
 - ②膝を曲げて行う。
- ①と②を右回り10回、左回り10回。

ポイント

膝は動かないように固定し、どこかだけがスピードアップしたり、カクカクしたりしないようにスムーズに動かす。

指が下に行ったときは指を丸め、指が上に来たときは指を広げるようにして足関節と指全体を大きく動かす。



②足指グーチョキパー

手順

足の指を大きく動かし、足指でグーチョキパーをつくる。

ポイント

指を大きく動かし、パーの時は指と指との間に隙間が見えるようになるまでしっかり開く。



第6回

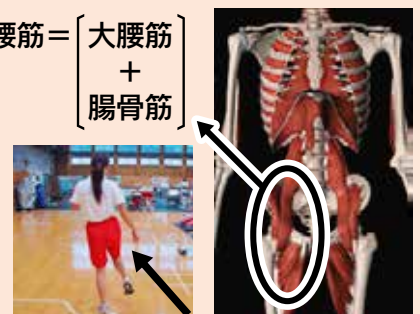
股関節前：腸腰筋

骨盤の前(股関節前)には、腸腰筋という股関節を屈曲させる役割をする筋肉があり、背骨と骨盤を大腿骨につなげています。この筋肉は特に、長時間股関節屈曲姿勢(座位など)でいると縮んで硬くなります。

腸腰筋が緊張して硬く縮んでしまうと骨盤が下に引っ張られ、猫背になってしまい腰痛の原因になります。

縮んだ筋肉を運動などで急激に動かすと、肉離れ等を起こすことがあるので注意しましょう。腸腰筋がうまく働かないと脚を引き上げる事ができず、つまずいたり、無理やり脚をあげようとして股関節を捻じってしまい、身体の軸がぶれ、バランスが崩れてしまいます。

腸腰筋 = 大腰筋 + 腸骨筋



A 腸腰筋の柔軟性をチェック

うつ伏せに寝転がり、片膝を曲げ、踵をお尻に向かって持ち上げる。



B 股関節の詰まりをチェック

仰向けに寝転がり、片膝を胸に向かって引き寄せる。この時に、股関節の前で詰まり感が無いかをチェック。



上記のチェックAで ①股関節が屈曲しお尻が浮いてくる ②チェックBで股関節前で詰まるような感じがある

●考えられる原因：腸腰筋の過緊張 ●対処方法：腸腰筋のストレッチボール

手順 テニスボール、または、ストレッチボールの端を骨盤の内側に押し当てうつ伏せに寝転がる。テニスボール・ストレッチボールが置いてある方の手と足をできるだけ遠くに上と下に引っ張り、床に向かって体重をかけていく。痛いポイントで10～30秒静止したらボール1個分横や中へ移動させ、痛みのある個所を確認して、ストレッチボールでケアしましょう。



ポイント しっかりと体重をかけて、股関節を開くようにする

第7回

大腿前面・前脛

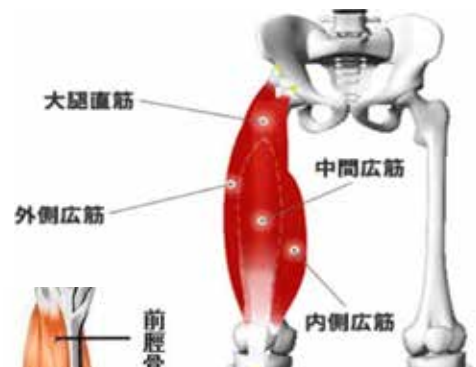
大腿の前は、大腿四頭筋（中間広筋、内側広筋、外側広筋、大腿直筋）という体の中で大きい筋肉で覆われています。大腿四頭筋はすべての筋が膝関節伸展、さらに、大腿直筋は股関節屈曲にも関わります。立ち上がる、歩く、走る、階段の上り下りなどの日常動作や、スポーツでの踏み込み、ボールを蹴る、ジャンプなどの動作で常に使われている非常に重要な筋肉です。

大腿四頭筋は大腿骨を通り、膝の上を通過してから脛の骨につながっています。成長期に起きるオスグット・シュラッター病などは、大腿四頭筋が硬くなるのが原因です。この大きな筋群を痛めると、スポーツだけではなく日常生活にも支障が出る可能性があります。

大腿四頭筋は膝の下の脛骨に付き、その下から始まるのが前脛の筋肉(前脛骨筋)です。この筋肉は足の背屈（足関節からつま先を上を持ち上げる）動作で使われます。この筋肉が張ってくると足関節の可動域が制限され、その分、踏み込み動作の時に膝がカバーすることになり、大腿四頭筋への負担にもつながります。小さな筋群で日ごろあまり気になりませんが、コンディショニングをしてみて硬さを実感することが多い筋肉です。定期的にチェックし、足関節可動域に影響が出る前にリセットしたい筋肉です。

A 大腿四頭筋の柔軟性をチェック

1. うつ伏せに寝転がり、片膝を曲げ、手で足首を持つ。
2. 可能であれば、手で引っ張ってかかとをお尻に引き付ける。
3. 可能であれば、かかとをお尻につけたまま膝を床から浮かす。
4. 同様に反対の足も行う。
5. 前腿の張りに左右差がないかチェック。



B 前脛骨筋の柔軟性をチェック

1. 正座から片足を立てて座る。
2. 自分の胸で膝を床に向かって押しつける。
3. この時、下腿の裏側（アキレス腱）が伸びてくるが、足関節の前や前脛で詰まるような違和感がないかチェック。

前記のチェックAで ①足が持てない ②踵がお尻につかない ③いつもよりも張りがある

考えられる原因：太腿前（大腿四頭筋）の緊張

対処方法：大腿四頭筋のストレッチポール

手順

ストレッチポールが骨盤の少し下にあたるようにしてうつ伏せになる。最初は、腰を左右に動かしたりしながらストレッチポールに体重をかけていく。痛い所があれば静止し、膝を10回屈伸する。ストレッチポールの太さの分移動させながら運動を繰り返す。膝のお皿まで降りたら膝から骨盤までストレッチポールを動かし、痛みが残っているところがあれば繰り返す。

ポイント

痛い部分で静止し、体重をかける。膝の屈伸をするときは踵をお尻に向かって真っすぐに曲げる。



前記のチェックBで ①前脛、または、足関節前で詰まる感じがする ②いつもよりも前脛に張りがある

考えられる原因：前脛骨筋の緊張

対処方法：前脛骨筋のストレッチ

手順

片膝を曲げてストレッチポール（テニスボールでも可）に体重をかける。少しずつ下に移動させながら、足首の屈伸を行う。足首まで行ったら一度膝まで転がし、痛みが残っているところがあれば繰り返す。



ポイント

しっかり体重をかけ、脛の骨の外側の筋肉を伸ばす。

大腿四頭筋、前脛骨筋障害予防のためのエクササイズ → スクワット

膝関節の動きが優位になり重心が後ろになっている状態の時に、大腿四頭筋、前脛骨筋など下肢の前側の筋群がより使われ疲労しやすくなります。下肢全体の筋肉を効率よく使い、必要以上に大腿四頭筋や前脛骨筋に負担がかからないポジションがとれるよう、正しい姿勢でスクワットトレーニングを行いましょう。

手順

親指、足裏の小指の付け根、踵の3点に均等に体重が乗るようにして肩幅で立つ。お尻を斜め後ろ方向に突き出すようにして股関節を曲げる。膝からお尻までが地面に対して平行になるまで下ろし、臀部と足裏で地面を押しながら立ち上がる。

ポイント

猫背になったりお腹が反ったりしないように、耳からお尻までを一直線にキープする。つま先と膝は常に同じ方向を向き、左右対象にまっすぐに上下する。



第8回 体のバランスを動きながらチェック — マーチング

前回まで体の部位ごとにセルフコンディショニングを行い、体のバランスを整えてきました。まず、自分の硬いところ、動きにくい所を発見し改善した上で、今回からは体全体の動きを改善することによって、身体のバランスを整えていきます。

A ストレッチポールを使ってバランスをチェック

手順

(1) お尻から頭までをストレッチポールに乗せて仰向けで寝る。足は肩幅に開き、膝は90度に曲げてつま先から膝は地面に対して垂直にするようにして足裏を地面につける。



(2) バランスを取りながら両手を前習えの姿勢に上げる。この時、下腹部に力を入れてお尻から肩までをしっかりストレッチポールにつける。（背中が反らないように！）

(3) お腹の力を抜かないように、右手を上げてもとに戻す。左手も同じように動かす。左右で動きに違いがないか、ストレッチポールが左右にブレないかなどを感じる。動きにくい方の手を数回多く動かす。

注：動かしにくいからと無理やり上に動かし背中や腰が浮かないように、腹部に力を入れておく。肩の痛みがある場合は無理に動かさず、少し横に開いて動かせるところまで動かす。

- (4) 手を床に置いて、股関節が90度になるまで片足を上げる。
なるべくストレッチポールを動かさないように、また、腹部の力は抜けないように注意する。
足を元の位置に戻したら、反対の足を上げていく。
慣れてきたら、手を前習えの姿勢で同じように足を上げる。
- (5) できるようになってきたら、右手を上を上げると同時に左足を上げる。
ゆっくりとスタートポジションに戻ったら、左手と右足を上げる。
これを左右交互に繰り返す。



ポイント

お腹に力を入れて、ストレッチポールを地面に向かって押し付けて左右のブレをコントロールする。勢いで動くのではなく、ゆっくりコントロールして肩関節、股関節を動かす。特に骨盤が上・下にブレないよう、脚を真っすぐに引き上げる。左右差があれば、不得意なほうのエクササイズを1～2セットプラスして行いましょう。

バランス改善エクササイズ

ストレッチポールの上でグラグラと揺れてしまうのは、体幹の使い方、または股関節の屈曲動作に問題がある可能性があります。体幹を上手に使って軸を安定させることで、身体の動きを改善していきましょう。

① 腹筋

手順

- (1) 膝を曲げて仰向けになる。
- (2) 太腿の上に両手を置き肘を伸ばす。
息を吐きながら手を太腿の上を滑らせ、頭から順番に上体を起こしていく。
足が地面から浮く一歩手間でストップして、ゆっくり元の位置に戻る。
目標15回。
- (3) 2セット目は、骨盤を立てて背筋を伸ばして座った姿勢から下腹部に力を入れて腰部を丸め、背骨一個一個順番に地面に着け近づけていくように腰から順に上体を下ろしていく。
足が地面から浮く一歩手間でストップして、ゆっくり元の位置に戻る。
目標15回。



ポイント

息を止めずに反動を使わないでゆっくりコントロールして動く。かんで肩をすくめないように、背すじを伸ばして下腹部を意識して動かす。運動中に足が浮いたり、股関節が伸びてしまうと、ターゲットにしている腹部ではなく太腿の前を使ってしまうので注意する。できるようになったら、ストレッチポールの上で同じようにやってみましょう。



② ヒップアップ

手順

(1) 膝を立てて仰向けになる。

背中が反ったりお腹が膨らまないようにして、お腹に力を入れる。お尻と足裏で地面を押すようにして、ゆっくりとお尻を持ち上げる。戻る時もお腹に力を入れたまま、背中とお尻が地面に同時に付くようにして下ろす。

目標10回。

(2) 次のセットは、片足は膝と股関節を90度にキープして反対の足で押しながらお尻を上下する。



ポイント

腹圧をキープし、耳から膝が真っすぐになるまでお尻で地面を押して上げていく。足裏は浮いてこないように、足裏全体で地面を押す。2セット目の遊脚側は、股関節、膝関節とも90度をキープしたまま運動を行う。

第9回

体のバランスを動きながらチェックーBBマーチング

第7回では体の部位ごとのコンディショニングを行い、体のバランスを整え自分の硬いところや動きにくい所を発見し改善しました。第8回では体のバランスを動きながらチェックし、改善していく方法を紹介しました。

前回(第8回)は、ストレッチポールを使って軸(体・足)の固定の仕方や、それを改善するためのトレーニングを紹介しました。今回はステップアップし、バランスボールを使い、不安定な座位姿勢での内容を紹介します。前回の種目がまだ不安定な方は、もう少し安定感が出てから次のレベルへ挑戦しましょう。

バランスボールを使って体のバランスをチェック

手順

(1) 座った時に、膝と股関節が90度になる大きさのバランスボールを準備する。

(2) 両足裏に均等に体重をかけ、骨盤を立てて背中を真っすぐにしてバランスボールに浅目に座る(図1)。

骨盤、肩のラインを床と平行に保った姿勢をキープし、バランスボールを動かさないようにして、片足を持ち上げ3秒キープ。ゆっくりと足をスタートポジションに戻し、反対の足を上げる(図2)。バランスボールが動かないか、脚の上がり方に左右差が無いかなどを感じながら動きましょう。

(3) (2)が安定してきたら手を横において、歩行するように右足を上げたときに左手を、左足を上げたときに右手を上げる(図3)。

ポイント

骨盤、肩は動かないようにして、体幹は固定する。無理に膝は高く上げなくてよいので、股関節を使って脚を引き上げるようにして持ち上げる。肩をすくめてしまうと体幹に力が入りにくいので、手は少し下でもよいので、首を長くするような意識で肩甲骨を引き寄せて良い姿勢をキープする。



バランス改善エクササイズ

バランスボールに座ってうまく足を上げられない、ボールがグラグラと揺れてしまうのは、体幹の使い方や股関節の屈曲動作に課題がある可能性があるため、次のエクササイズで、バランスや動きを改善していきましょう。

① 体幹のストレッチ+固定動作の習得

体幹の固定は、息を止めてカチカチに固めてしまうと運動時に動けなくなってしまいます。身体を固定するのではなく、収縮をして体軸を安定させたいので、各部位の動きの良さも大切になってきます。ここでは動かすところ、固定するところを自分で感じながら動いていきましょう。

手順

- (1) バランスボールに座り背筋を伸ばしたら、頭の後ろに手を持っていく（タオルや棒を持ってもよい）。胸は張るが、お腹が反ったり肩が上がったりしないように注意（図1-1）。頭から徐々に体を前に丸め、おへそを天井に向かって持ち上げるようにして、下腹部に力を入れ腰まで丸くする（図1-2）。次に腰から順に背骨一つ一つ動くようにしながら上体を起こしていく。
- (2) (1)と同じ姿勢から順に片方の脇を絞り、反対の肋骨を広げるようにして上から順に体を真横に倒していく（図2）。戻す時は、腹部を引き上げるようにしながら下から順に戻す。
- (3) (1)と同じ姿勢から、両足に体重が均等に乘ったままの状態でも肩の高さを変えずに（上体を肩甲骨と背筋で引っ張るようにしながら）できるだけ真横に捻り、元の位置に戻る（図3）。



ポイント

バランスボールは前後左右に動かないように固定し、脊椎一つ一つ動かすようにして、上から下、下から上と順に動かす。動きにくい方向があれば回数を多くし、左右差の改善を試みましょう。



② 体幹を固定し、股関節屈伸動作の習得・サイドヒップフレクション

- (1) 耳、肩、骨盤、膝、かかとが一直線になるようにして横向きに寝る（図1-1）。上の脚の膝を90度に曲げ（柔らかいボールをはさむと動かしやすい）、膝は常に地面と平行に股関節が90度になるまで移動する（図1-2）。
- (2) 体幹がフラフラせず股関節を90度になるまでできるようになったら、肘立でお尻を上げてチャレンジ（図2）。

ポイント

おへそから上は動かないように良い姿勢をキープし、脚を動かす時も、身体が前傾したり腰が開いたりしないように注意する。

③ 体幹を固定し、下半身の動きの習得・BBプランク

手順

- (1) バランスボールの上に前腕全体を付けて、耳から足までを一直線にする（図1）。
- (2) (1)のポジションをキープしたまま片足ずつ股関節を曲げ、足を引き上げる（図2）。

ポイント

運動中にお腹が反ったりお尻が上がったりしないように、耳から足までを一直線にキープする。バランスボールはなるべく前後左右にぶれないように、お腹を使ってバランスボールを地面に向かって押し付けると安定してくる。



第7回まで体の部位ごとのセルフコンディショニングを行い、体のバランスを整え、自分の硬いところ動きにくい所を発見し改善する方法を紹介しました。第8回からは体のバランスを動きながらチェックし、改善していく方法を紹介しました。最終回は、立位での片足立ちでの動きのチェックを紹介します。

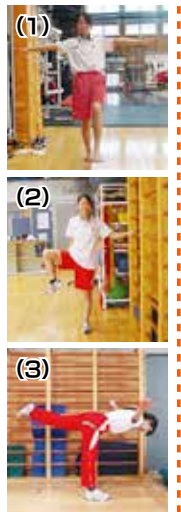
立位片足立ちのバランスをチェック

手順

- (1)両足に50%ずつ体重をかけ、骨盤、肩のラインは地面と平行にして姿勢よく立つ。お尻が横に逃げていかないように、腹部と臀部、足裏3点で地面を押すようにして高い姿勢をキープしながら片足を上げる。
- (2)片足でバランスが取れたら、浮いている方の足を股関節90度、膝関節90度まで引き上げて真横に開く。このときも(1)同様、臀部が外に逃げたり上体が横に曲がっていかないように、軸は真つすぐキープ。
- (3)片足立ちになり、浮いている方の足をゆっくり後ろに伸ばし、耳、肩、腰、膝、足が常に一直線になるように上体を前傾させる。横から見て耳から足までが地面と平行になるところまでいったら、体をまっすぐにキープしたままゆっくり元の位置に戻る。

ポイント

足を上げても骨盤と肩は地面と平行にキープ。



上記のチェックで片足でまっすぐに立てない、左右差がある場合

**対処方法：お尻が外に逃げる（中殿筋の強化）、内側に倒れる（内転筋の強化）
上体が反る（腹筋の強化）、背中が丸くなる（背筋の強化）**

手順

体をまっすぐにして横向きに寝転がる。上の手は腰にあて、お腹と背中に力を入れて固定し、上の足を60度真横に真つすぐ上下(10回)、次に下の足を上の足に向かって上下(10回)、最後は上の足と下の足を歩くように交互に前後に動かす運動を10回繰り返す。

ポイント

おへそから上は動かさず、お腹が反ったり、背中が丸くなったりしないようにお腹と背中に力を入れて固定し、股関節で脚全体を大きく動かす。

日ごろから良い姿勢で過ごし、片足で立つ練習を日々行いましょう。また、自分のバランスの違いを認識し、弱い方の脚のトレーニングを+1セット行ない、今以上に左右のバランスが悪くならないようにトレーニングをしましょう。

