SportZERO

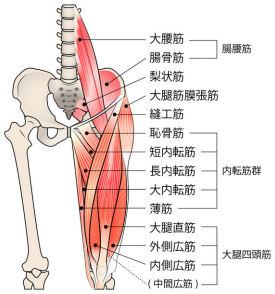
NO.102

股関節ストレッチ

私たちの日常生活の中で立ったり座ったり、歩いたりと股関節はとても重要な役割をしています。しかし、股関節の構造は複雑で不具合が起こりやすい部位でもあります。良い状態を保つことで体へのメリットが沢山ありますので、参考にしてみてください。

股関節について

股関節は球関節といい、足を前後左右、内外に回旋させたりと多方面に動く機能を持っています。その分、大小大きくの筋肉が関係していて、それぞれの筋肉をバランスよく保つことが大切です。



可動域が狭くなる原因TOP3

①座っている時間が長い
②姿勢が悪い
③筋肉の衰え

主に運動不足が関係します。股関節の可動域が狭くなると歩行時の歩幅が小さくなり、疲れやすくなります。その為、余計に運動から遠ざかってしまうという悪循環に陥ってしまいます。

・・・・・・股関節を整えると得られるメリット・・・・・・

下半身の血流改善・怪我の防止・運動パフォーマンスの向上・姿勢改善・腰痛予防や改善

可動域チェックとストレッチ

今の股関節の状態を知り、自分に合ったストレッチを行いましょう。

①外旋チェック

仰向けになり、足の裏を合わせて足がどのくらい開くかをチェックします。

〇膝と床がこぶし一つ分
×膝と床がこぶし二つ分以上

このチェックが硬かった人は・・・
腰の張りや膝痛のリスクが高まります。
内転筋のストレッチを行いましょう。

内転筋ストレッチ

【立位】
両足のつま先を正面に向けたまま伸脚を行います。
左右バランスよく行いましょう。

【座位】
片足を開き、体を前に倒します。
足の内側が伸びているのを感じましょう。

②内旋チェック

お姉さん座りをしてお尻がどこまで下がるかをチェックします。

〇お尻と床がこぶし一つ分
×お尻と床がこぶし二つ分以上

このチェックが硬かった人は・・・
脚の血行不良や坐骨神経痛のリスクが高まります。
臀部と足の付け根（鼠径部）のストレッチを行いましょう。

殿筋ストレッチ

足を4の字にして足と胸を引き寄せます。
腰痛やぎっくり腰にも有効なストレッチです。

鼠径部ストレッチ

足を前後に開き、腰を前に出します。
後ろ足の付け根が伸びているのを感じましょう。
リンパの流れが良くなり、冷え性や浮腫みにも効果的です。

ストレッチは全て20秒×2セットほど行いましょう

ストレッチは動画でも説明しています。
ここには書いていない情報もありますのでぜひチェックしてみてください。

股関節は将来的に疾患が出やすく、重症化しやすい部位なので今のうちからメンテナンスをしておきましょう。

体育館管理室