

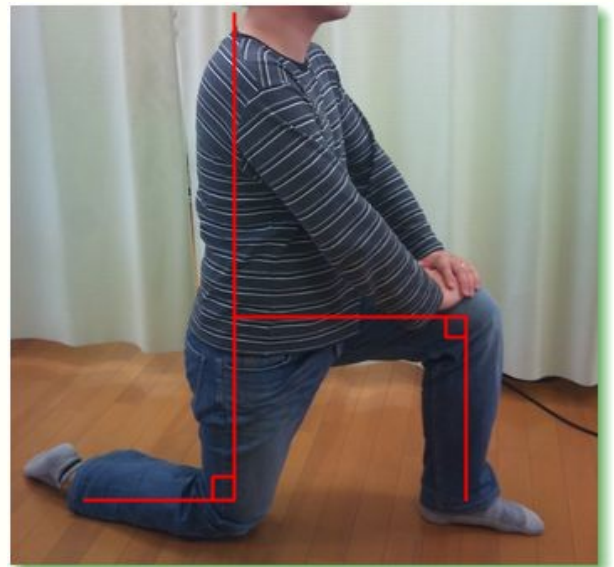
## 第48回【股関節の前のストレッチ】

股関節の前には、腸腰筋（ちょうようきん）という筋肉があり、この筋肉は腸骨筋（ちょうこつきん）と大腰筋（だいやうきん）の2つからなる筋肉です。腸骨筋は骨盤の内側から太ももの内側に、大腰筋は背骨の腰の骨の部分から太ももの内側にかけて付着します。腸腰筋は、上半身を固定している状態では、股関節を曲げる動作。下半身を固定している状態では、おじぎの動作、仰向けでは上体を起こす動作に使われます。また、姿勢の維持や歩行にも深く関係しますので常にストレッチを行い、筋肉の緊張を緩和させ、ケガの予防のためにもしっかり行いましょう。今回は、腸腰筋のストレッチについてお話ししましょう。

### ■※■ 右腸腰筋のストレッチ ■※■



①まっすぐ立った状態から左足を前に出しつま先もまっすぐ向け、右足を後ろに前後に開いて、左膝を軽く曲げます。



②腰を落として右膝を地面につけます。左膝を立てて両手を左太ももの上に乗せます。猫背にならないように背筋をしっかり伸ばします。この時に右膝も左膝も曲げる角度は90度くらいにします。地面についている膝が痛いときは、タオルなどを引くようにしましょう。



③右膝は、動かさずに重心を左足にかけていき、上半身も前方に押し出していきます。この時に、上半身の姿勢が猫背にならないように、まっすぐに胸を張った姿勢で頭から足首までが綺麗な曲線になるようにキープしましょう。この状態で10秒くらい数えて元に戻します。これを2～3回繰り返します。

※左側も同じように行います。

### ※注意※

引き寄せる際には軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張り過ぎないようにしましょう。