

第49回【ももの内側＜大腿内転筋（だいたいないてんきん）＞のストレッチ】

大腿内転筋は、ももの内側にあり、内転筋群（ないてんきんぐん）とも呼ばれている筋肉で、長内転筋（ちょうないてんきん）、短内転筋（たんないてんきん）、大内転筋（だいないてんきん）、恥骨筋（ちこつきん）、薄筋（はつきん）の5つの筋肉で構成されています。これらはすべて、骨盤の恥骨からはじまり、ももの骨の内側についています。大腿内転筋は、ももを閉じる動作を行います。また、ももを前に出すときも補助的に働くため、筋肉が緊張していると、パフォーマンスの低下にもつながります。また腰痛の原因にもなりますので、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と行いましょう。今回は、大腿内転筋のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 大腿内転筋のストレッチ ■※■



①直立の状態から肩幅より広く足を開き、つま先は、外側に向けます。



②この状態で腰を落としていき、お尻の位置が両膝の高さと同じ高さになったら、その姿勢をキープします。この時、両膝の曲げる角度は90度くらいにします。



③手を膝の少し上、内側におきます。両足を広げるようなイメージで両膝を外側に押します。この時、背筋は丸くならないように、しっかりと伸ばし、両肘も曲げないようにします。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。

■※■ 立った状態で行うのが大変な方は ■※■



（右足の場合）

立った状態で行うのが大変な方は、座った状態で行います。

お尻をついて座り、右足を伸ばして左足は曲げます。右足のつま先は上に向けた状態にして、そのまま両手を身体の前について、身体を前傾していきます。この時、背筋を伸ばすことを意識して、身体を前傾する角度を調整します。

※左側も同じように行います。

※注意※

ストレッチの際には筋肉が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。