

第50回【ももの外側＜大腿外転筋（だいたいがいてんきん）＞のストレッチ】

ももを外側に動かす動作を外転といい、主にももの外転動作を行う筋肉は、①大腿筋膜張筋（だいたいきんまくちょうきん）②中殿筋（ちゅうでんきん）③小殿筋（しょうでんきん）の3つからなり骨盤からももの外側に着いています。特に中殿筋、小殿筋は歩行や姿勢保持に非常に重要で、骨盤を安定させる役割があ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、大腿外転筋のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右大腿外転筋のストレッチ ■※■



①座った状態で両足を伸ばし、上半身と下半身が90度になるように姿勢をとります。手は太もの上におき、つま先は上に向けます。



②右足の膝を曲げ、反対の足の外側におきます。右手は身体の後ろにつき、左手は右足とクロスさせて右側にもってきます。この時、右膝は90度くらいに曲げます。



③左肘を支点に上半身を時計回りにひねります。この時、右膝を固定して、左肘で右膝の外側を押す、顔を後方、さらに可能であれば真後ろに向けることを意識して行うようにしましょう。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。

※左足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。

■※■ この姿勢がとりづらい方は ■※■



（右足の場合）

おなかが出ていて上半身が回転しづらいときは、膝の曲げる角度を135～150度ぐらいに浅くすると行いやすいです。

また、身体が硬くて左肘が右膝の外側におけない時は、左手のひらを右膝の外側に置くようにすると行いやすいです。

どちらもストレッチの強度は弱くなりますが、スムーズにストレッチが行えるはずですので試してみましょう。