

## 第55回【ハムストリングのストレッチ】

ハムストリングとは、太ももの後面にある筋肉で、①大腿二頭筋、②半腱様筋、③半膜様筋からなります。この3つは、すべて骨盤の坐骨からはじまり、①ふくらはぎの上外側に、②、③はふくらはぎの上内側につきます。ハムストリングは、股関節を伸ばすときと膝を曲げるときに使われる筋肉です。運動の動作では、走るときの地面を蹴る動作に非常に重要に働きます。そのため、疲労がたまりやすく、よく肉離れを起こす好発部位なのです。日ごろから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、ハムストリングのストレッチについてお話ししましょう。

### ■※■ ハムストリングのストレッチ ■※■



①足を腰の幅に開き、まっすぐに前を見て立ちます。両膝を少し曲げて、お尻を軽く突き出します。



②膝とお尻の角度を変えずに上半身を前傾していきます。このときに、猫背にならないように背筋を伸ばし、上半身をまっすぐにします。背中が丸くなると上半身を深く前傾してもハムストリングは伸びないので、姿勢に注意しましょう。



③両手を前にたらし、肩の力を抜きます。視線は真下ではなく、斜め前方を向きます。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。ストレッチの強さの調節は、背中を丸めるのではなく、上半身の前傾する角度を浅くしたり、深くしたりで行いましょう。

### ■※■ ストレッチを簡単に片方ずつ伸ばす場合… ■※■



(右足のハムストリング)

右足を前に出して膝をまっすぐに伸ばします。左足の膝を軽く曲げ、太ももの上に手を置きます。背筋を伸ばした状態で上半身を前傾していきます。このときも、ストレッチの強さの調節は、背中を丸めるのではなく、上半身の前傾する角度を浅くしたり、深くしたりで行いましょう。

※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。