

第58回【腰のストレッチ 1～脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）～】

脊柱起立筋は、背筋のなかではもっとも大きく、腸筋（ちょうろくきん）、最長筋（さいちょうきん）、棘筋（きょくきん）の3つからなります。これらは、骨盤や腰の背骨から起こり、肋骨や長いものでは後頭部までついています。身体を支えることや、身体を反らしたり、側屈したり、また、腹筋と一緒に働くと捻りの動作にも使われます。日常からよく使われる筋肉な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、腰の脊柱起立筋のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 脊柱起立筋のストレッチ ■※■



①地面に座って、両膝を曲げて、股関節を開き、あぐらをかくような態勢にして、両足の裏を合わせて、自分の体に近づけて両手で足を持ちます。このときに、体のかたい人は無理をせずに足を身体の近くまで持っていくます。

②上半身を前にゆっくり倒していき、つま先の外側を両手でしっかり握り、肘を曲げて視線は下に向けます。このとき体がもっとも倒れた姿勢にします。



③背中を丸めながら上半身をゆっくりと起こしていきます。このとき、おなかに大きなボールを抱えているイメージでおなかの前でできるだけ大きな空間を作るように心がけましょう。腰から背中にかけて引っ張られる感じが出たところで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。

■※■ 座って行うのが難しい方は… ■※■



立って行うこともできます。上半身を屈めていき、丸い大きなボールを抱えているようなイメージで両手を組みます。このときに、背中が丸くなり、猫背のような姿勢になっていることを確認して左右の肩甲骨を外側に開くように力を入れていくと脊柱起立筋がストレッチされているのが感じられると思います。

※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。