

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第65回【2人組で行うストレッチ2くももの内側（大腿内転筋群）のストレッチ】

以前の院長通信で、1人で行うセルフストレッチを紹介しましたが、セルフストレッチでは難しいものを2人組で行うことで、より効果的に行えるメリットあります。

今回はももの内側の大腿内転筋群のストレッチについてお話ししたいと思います。

■※■ 2人組で行う右足の大腿内転筋群のストレッチ ■※■



①ストレッチを受ける人は、両腕を少し開き、仰向けになります。ストレッチを行う人は、受ける人の右足のひざの横あたりに立てひざの姿勢で準備します。



②行う人は、左手で受ける人の右足首（アキレス腱のあたり）を持ち、少しずつ右足を開かせていきます。そして、行う人は開いた足の間へ移動して少し前傾の姿勢を取り、受ける人はリラックスをしましょう。この時に行う人は足首を強く握りすぎないように注意しましょう。



③行う人は、右手で受ける人の腰が浮かないように押さえてながら、右足を少しずつ開いていきます。この時に行う人は手のひら全体で骨盤を覆うように軽く押さえ、右足を大きく開くことよりも腰が浮かないようにすることに注意しましょう。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。