

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60回【腰のストレッチ3 腹斜筋（ふくしゃきん）と腰方形筋（ようほうけいきん）】

腹斜筋は、おなかの両サイドにあり、深層には内腹斜筋、表層には外腹斜筋があり、2層になっている筋肉です。腰方形筋は、肋骨から骨盤についている筋肉で、かなり深層についているため、触ることができない筋肉です。これらの筋肉は、体を横に倒したり、体を捻ったりする動作によく使われるため、スポーツ全般でも負担のかけやすい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、腰の腹斜筋と腰方形筋のストレッチについてお話ししましょう。

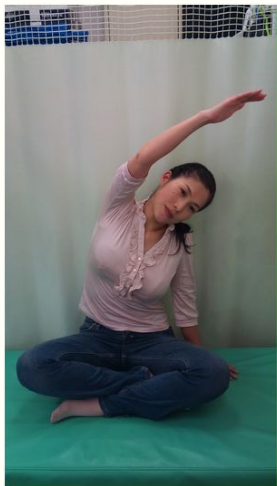
■※■ 右腹斜筋と右腰方形筋のストレッチ ■※■



①地面に座り、あぐらの姿勢になり、アゴを少し引き、顔を正面に向けて胸を張り、背中が丸まらないようにします。



②右腕をまっすぐに上げて、左手は体の横につきます。このとき、上半身はまっすぐのまま、右腕は耳につけるようなイメージで上げます。



③右肘を伸ばしたまま右腕を左側に倒して、左手に体重をかけます。このときに右側のお尻が地面から浮かないように注意します。体の傾ける角度は浅くても伸びていることが実感できれば十分です。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。
※左側も同じように行います。

■※■ 座った姿勢が辛い方は… ■※■



立った姿勢で行いましょう。肩幅より少し広く足を開き、右腕を上を上げて、左手は左脚に添えます。背筋を伸ばして、骨盤が傾かないようにして、そのまま体を左に傾けていきます。そうすると右側の部分で伸びているのが実感できると思います。座った姿勢よりも立った姿勢の方が背筋を伸ばすのを意識しやすいというメリットもあります。

※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。