

あいほ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64回【2人組で行うストレッチ1 くももの裏（ハムストリング）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二人組で行うことで、より効果的に行えるメリットがあります。

今回はももの裏のハムストリングのストレッチについてお話ししたいと思います。

■※■ 2人組で行う右足のハムストリングのストレッチ ■※■



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を持ち、少しずつ右足を上げていきます。この時に受ける人はリラックスして行い、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、右手で受ける人の左足の太ももの下の方を押さえて、左手で受ける人の右足を支えたまま、行う人の右足に体重をかけながら前方に押し込んでいきます。（このときに、受ける人の右ひざは軽く曲がっていてもかまいません。）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。

■※■ ここがポイント ■※■



ハムストリングは大きな筋肉なので、全体を伸ばすには、ももの押し込む角度を変えて行うとさらによいでしょう。

上記に示したのが中央の位置で基準として、ももを左右に10cmくらい位置を変えて押し込むことにより、ハムストリングを全体に伸ばすことができます。この時に、ももの位置を内側、外側に入りすぎると股関節を痛めたりすることもありますので必ず相手に声をかけて、状態の確認をしながら行うようにしましょう。

※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。

あいほら鍼灸整骨院
相原 善行