

第67回【2人組で行うストレッチ4<お尻（大殿筋）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があります。

今回はお尻の大殿筋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殿筋のストレッチ ■※■



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、受け人の右足のひざの横あたりに左足を立てひざで右膝を着いた姿勢で準備します。

②行う人は、受け人の右足を右手で足のかかと付近を、左手で膝を持ちます。受け人の右膝を約90度に曲げた状態で支えます。この時に、行う人の右足のかかとで受け人の左足を動かさないように固定します。



③行う人は、左手で受け人の右膝を固定し、右手で右のかかとを反時計回りにゆっくり捻っていきます。この時に捻りすぎないように相手に確認しながら行いましょう。

行う人は、左手を固定したまま右手で受け人の右足を前方に倒していきます。この時に、行う人は体全体を使って受け人の右足を倒していきます。力任せに押さえついたりしないよう、受け人がお尻に引っ張られている感じが出たところで止めましょう。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※

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。