

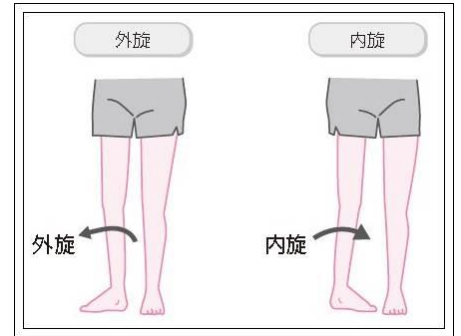
## ～セルフケアの重要性について（股関節編）～

10月に入り 制服なども衣替えがあり季節はすっかり秋といったところでしょうか！  
スポーツの秋・食欲の秋や読書の秋など 最近ではハロウィンなんかもすっかり定着しましたね。  
本当に何をするにも 最適な時期です。大いに秋を満喫してくださいね！

今回は 股関節の外旋（がいせん）という動きに関わる筋肉のストレッチについてお伝えしていきます。  
まず 外旋という動きですがインサイドキックの際に足の内側を正面に向ける(図①)動きになります。  
この外旋に関わるのが 外旋六筋と呼ばれる(図②)筋肉です。

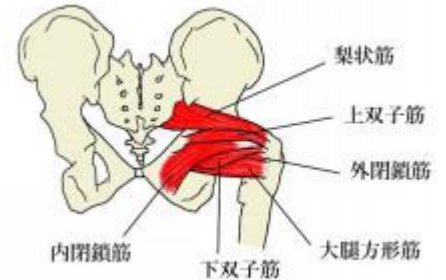
股関節の動きは肩関節と同じく色々な方向に動くため 多くの筋肉と関わってきます。その中でもこの外旋という動きは  
“蹴る”という動作において 当然ボールに触れる足も関わるのですが 軸足となる側の股関節動きは殆どの場合が  
内旋方向に動くのです。

図①



少し難しいですが 外旋の反対となる内旋方向に動くためには  
外旋六筋の柔軟性が必ず必要で 低下してしまうと軸足が  
“蹴るチカラ” に対して踏ん張れず 結果 パフォーマンスが  
落ちてしまうことになるのです。

図②



そればかりか 腰や膝などにも大きな負担をかけて続けることにな  
ってしまい 積み重なると大きなケガになってしまいます。

この筋肉は 体の深部にありますので 専門的でないと触れることは難しいですが ストレッチでは  
伸びている感じを得れます。スポーツをしていなくても “歩き疲れ・立ち疲れ” で無意識に叩きたく  
なるお尻の真ん中よりやや下の “くぼみ” ってありますよね？それがこの筋肉の疲労でもあり  
位置的にはちょうど その深部になります！

ストレッチも色々な方法がありますし 体の硬さも個人差がありますので形にとらわれず 筋肉がより  
伸びる方向に対して動かして頂くことが大切です。

今回お伝えする方法は 伸びを感じた状態で 20 秒程静止して下さい。

あくまでも 家庭などで行うの “セルフケア” をテーマにしていますので 試合前などに行う方法とは  
異なります。動的なストレッチや静的なストレッチ・パートナーとするストレッチなど どういった時  
に何が適しているのか？どのくらいの時間 行えばいいのか？など文献によっても言われていることは  
様々です。そのあたりも機会がありましたら ご紹介させていただきます。

では 実際にやってみましょう！！

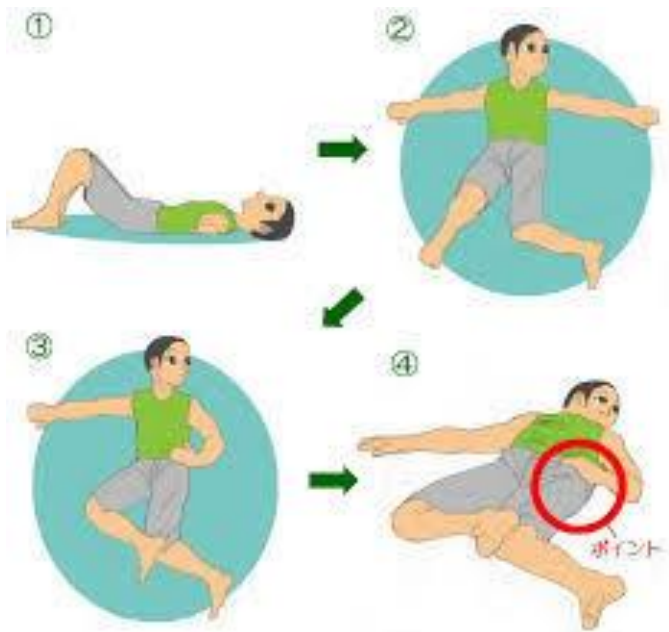
～左足の場合～

- ① 上を向いて寝て 両方の膝を90度曲げます。
- ② 左足を内側に曲げます。(内旋方向)
- ③ 曲げた左膝の上に右足を乗せ 負荷をかけます。
- ④ 上記にも書きました “お尻のくぼみ” に伸びる感じが出ればOKです！

別法として 股関節が硬い人は下図のように座ったままで膝関節を内側に入れるだけでも有効です。

この時 お尻が浮かないように注意しましょう！

また 硬式のテニスボールなどをお尻の下に置きその上に座っているのも手軽にストレッチ効果が得られます。



よつばはりきゅう院

院長 佐藤 隆司

Tel 0748-26-4723

Mail [yotuba4028@gmail.com](mailto:yotuba4028@gmail.com)

HP <http://yotsuba4028.com/>

