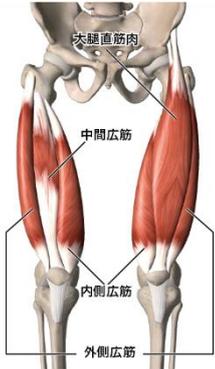


～セルフケアの重要性について（太もも編）～

今年も残すところあと1ヶ月となりました。年末になると“冬休み”“クリスマス”“お正月にお年玉”と大イベントが立て続けにやってくるので子供さんにとっては大変 楽しみな時期ですね！
またサッカーでは新チームとしてもスタートし 今までになかった責任感を感じながら慣れないポジションなどの練習に取り組んだりしている選手も多いのではないのでしょうか？
寒くなり 体が温まらないままプレーをされるとケガをしやすくなりますので十分にお気を付け下さい。

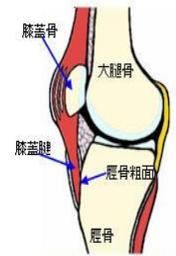
今回は 先月お伝えした大腿筋膜張筋にも関係する【大腿四頭筋（だいたいよんとうきん）】についてお伝えしていきます！この大腿四頭筋は太ももの前側に付き“膝を伸ばす動き”と一部の筋肉は



“股関節を曲げる” ことにも関わっています。

大腿直筋・内側広筋・中間広筋・外側広筋の4つの筋肉をまとめて大腿四頭筋と呼び ボールを蹴る動作になくはない筋肉となります！

この筋肉の注目するべきところは 太ももの骨から膝をまたいですね（脛骨粗面）についているということです！（右図参照⇒）



膝関節を側面から見た略図
脛骨粗面は、図の様に前方に骨が隆起した膝蓋腱の付着する部分をいいます。

膝の成長痛で耳にされたことがある方は多いと思いますが

“オスグッド・シュラッター病” というものがあります。この症状は成長期で骨の成長が早く 筋肉の柔軟性が追いつかずなりやすいと言われていたますが 身体が硬い子供さんにも非常に多くみられています。この柔軟性の低下について ある研究機関のデータによるとオスグッドが発症した殆どの人に“大腿筋膜張筋”の柔軟性の低下が認められたようです。大腿筋膜張筋の硬さが大腿四頭筋（特に外側広筋）に影響し脛骨粗面へのストレスを高めているものだと考えられます。

また、サッカーというスポーツは走る距離も他の球技に比べると相当なものです。極端な例にはなりませんが 日本代表の長友選手は試合中 多いと 15km も走るようです！小・中学生やポジションによっても 当然異なりますが 走って酷使し、更に蹴るという動作も繰り返し行っていることでサッカー選手の大腿四頭筋は異常に発達していきます！



ということは しっかりとケアしておかないと膝へのリスクもそうですが 筋肉の疲労から肉離れなどのケガや パフォーマンスの低下に繋がってしまいます。

そうならない為にも 自分自身でもケアが出来るようになりましょう！



よつばはりきゅう院

院長 佐藤 隆司

Tel 0748-26-4723

Mail yotuba4028@gmail.com

HP <http://yotsuba4028.com/>



～大腿四頭筋のストレッチ～

筋肉の硬さには個人差がありますので 無理に伸ばす必要はありません。正しい方向に行い“伸びている”感じをつかんで下さい。このやり方の場合は反動をつけず 30～60 秒行って下さい。

すわって行う方法

大腿四頭筋のストレッチ①



左の写真のように後方に手をつき、片方の膝だけを曲げて座ります。
大腿四頭筋が硬い人はこの状態でもストレッチがかかりますので、この姿勢をキープしましょう！

大腿四頭筋のストレッチ②



伸びが足りない人は、上半身を後ろに倒して寝ころびましょう。
これで太ももの前がかなり張ると思います。
この時、下の写真のように腰が反って浮くようであれば正しく出来ていませんので、無理せずに上半身を起こし行って下さい。



立って行う方法

大腿四頭筋のストレッチ③



立った状態で、片膝だけベッドや椅子において膝を曲げるように手で引っ張ります。寝て行いよりも伸びは弱いです。

座る方法・立つ方法、いずれにせよ膝関節を最大限曲げる形になりますので膝に痛みがある人などは注意して行って下さい。

今回もストレッチの方法につきましても先月と同様に とても分かりやすいサイトがありましたのでそちらを引用させて頂きました。

<http://kokansetsu-itami.com/hipriha/4029/>をご参考下さい。