

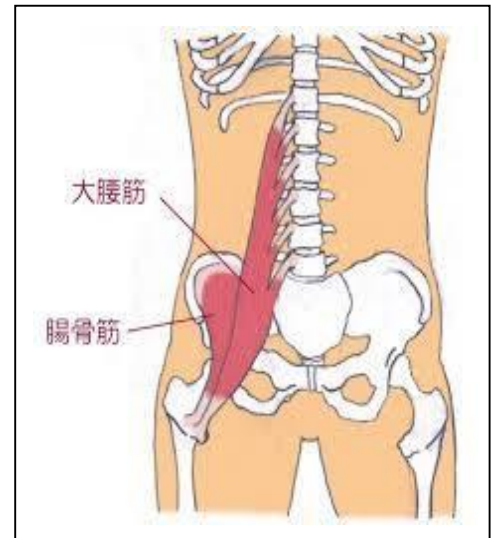
～セルフケアの重要性について（股関節編）～

今回は、股関節に関わる筋肉の中でも“腸腰筋（ちょうようきん）”と呼ばれる筋肉についての重要性についてご説明させて頂きたいと思います。

この腸腰筋は“大腰筋”と“腸骨筋”を合わせたものを言います。

働きは骨盤の前傾と股関節の屈曲（足を上げる動作）です。股関節の屈曲に関しては太ももの前面にある筋肉も関係してありますが、筋の走行や大きさから、この筋肉が股関節屈曲に際して最も強く働く筋肉です。

また股関節固定時にこの筋肉が強く収縮すると骨盤を前傾させる事から、姿勢保持への重要性が問われています。



腸腰筋はハムストリングス（太ももの後面の筋肉）の主な拮抗筋であり、運動能力との相関が強い。短距離や跳躍の有力選手は腸腰筋が並外れて太いといわれ、400M 走の五輪ファイナリストとなった高野進は日本人選手の一般水準の三倍程のサイズがあり速さの秘密として紹介されることがあった。（Wikipedia より）

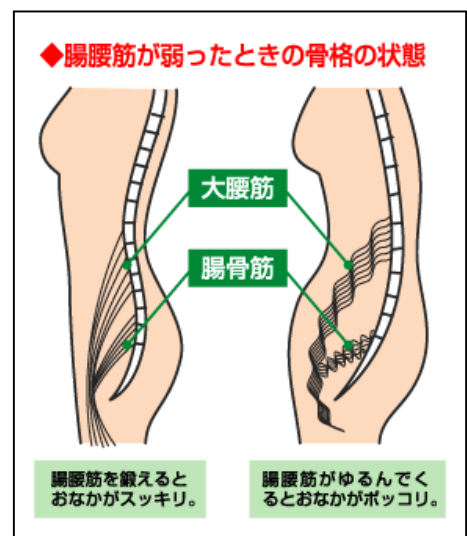
この筋肉は、身体の奥にあり目に見えて鍛えるようなことは出来ませんが、とても重要な筋肉であり意識をすることは大切だと考えます。

腸腰筋が上手く活動出来ることで、足が上がりやすくなり瞬発な動きもできますし、当然、ボールを蹴る力も強くなります。太ももの骨から腰骨にも付いていますので、動きの中でも体がブレず、体幹も安定しパフォーマンスの向上にも繋がります。

反対に、この腸腰筋の働きが悪くなると体幹を支える力も弱くなり、足にも力が上手く伝わらず 思うように力が出せません。筋肉が硬くなると骨盤の動きも制限され、柔軟力の低下や負担のかかる部分が集中しケガの原因にもなってしまいます。

1月に書きました“グルペイン症候群”も腸腰筋との関係性はとても強いです。

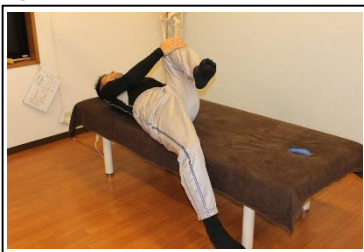
今回は、ストレッチ方法と強化方法をご紹介させて頂きますので試して下さい。



～腸腰筋のストレッチ～

強度は①弱 ②強となります。③のように体は前に丸めずしっかり伸ばして行って下さい。
写真ではいずれも右足のストレッチになります。

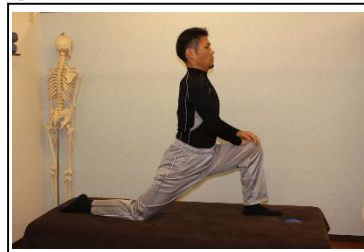
①



②



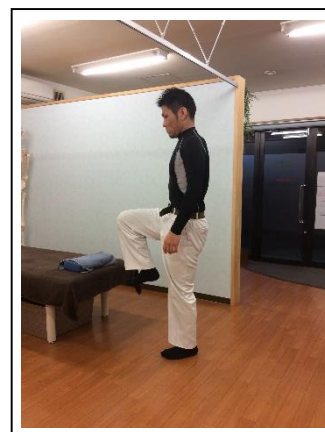
③



～腸腰筋のトレーニング～

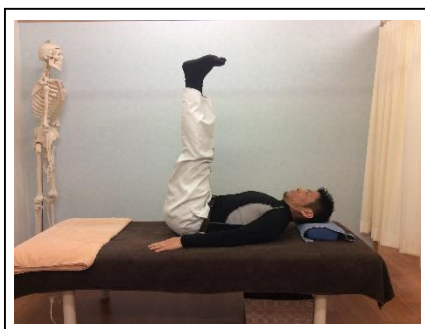
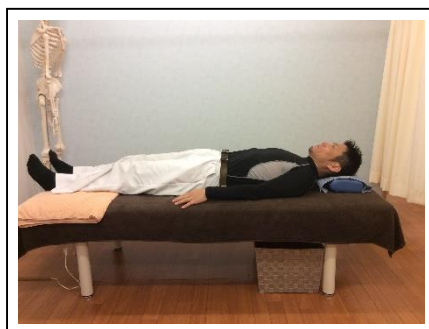
①足踏み

背筋を伸ばし、その場で足踏み。
太ももが床と平行になるくらいがベスト！
前傾姿勢になると、筋肉が緩んでしまう
ので気を付けながら、1回1回しっかりと
足を交互に上げ、200回を目標に行っ
て下さい！



②レッグレイズ

上向きに寝て、両足は伸ばしておきます。
お尻が浮かないように、手でサポートしても良いので両足を90度まで上げます。
呼吸は足を上げる時に吐き、おろす時に吸うように意識して下さい！
早くならないように、ゆっくりと10回を目標に行っ
て下さい！
※ただし、腰への負担がかかるため無理はしないで下さい。



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/>

