

健康づくりのためにこれだけは行いたい、知っておきたいストレッチ運動シリーズ

脚

BASIC STRECHING

人間は重力に対して姿勢を保持して生活しています。この重力に対して姿勢を保持する筋肉のことを抗重力筋といいます。重力に対して姿勢を保持して活動すればするほど筋肉の疲れは片寄ってたまります。抗重力筋のバランスの乱れは慢性の腰痛、肩こり、脚の疲労などを引き起こします。また、ときには偏頭痛や不眠の原因ともなります。

ベーシック・ストレッチングは抗重力筋の疲労を取り除き心身のバランスの回復を図る最も基本となるストレッチングです。



大腿部後部のストレッチ体操

- ・ 脚を伸ばして座る。
- ・ 軽く膝を伸ばすように意識しながら、胸を張り、おへそを前方に押し出すようにゆっくりと上体を前方に傾ける。
- ・ 呼吸を止めないように気をつけ、ふくらはぎから大腿部後部、お尻にかけて軽い伸びを感じる姿勢を維持する。

実施時間 20秒～30秒程度

大腿部前部のストレッチ体操

- ・ 脚を伸ばして座った姿勢から片脚を脚の裏が上を向くように曲げてお尻の横に固定する。
- ・ 踵横にお尻を押し付けるように意識しながら体重を後方にかけて大腿部前部を伸ばしていく。
- ・ 余裕があれば片肘、両肘、仰向けに寝るの順番に後方に寝ていてもよいが、膝が床から離れたり、腰が強く前に突き出る場合は絶対に無理をしない。

実施時間 20秒～30秒程度



ふくらはぎのストレッチ体操

- ・ 立てた膝の足先が反対側の膝よりも前方へ出ないように注意して片膝立ちになる。
- ・ 立てた脚の踵が床から離れないようにしっかり固定する。
- ・ 立てた脚の膝がまっすぐに足先に向かうように意識しながら、肩、胸または手で膝を前方に押さえふくらはぎを伸ばす。
- ・ 反対の脚も同様に行う。

実施時間 20秒～30秒程度

