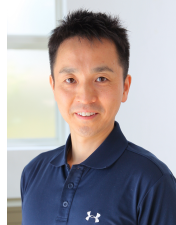


大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



スマイル通信

2016年 12月号
vol.84



股関節の柔らかさチェック&柔軟トレーニング

自宅でカンタン！腰痛、膝痛の予防運動

柔軟と言えば、開脚して・・・



股関節の柔軟性という、お相撲さんのように「開脚して床に上半身がべた〜と」をイメージされるかも知れませんが、確かにその通りなのですが、スグに真似ができるようなものでもありません。かなりの訓練が必要ですし、補助してもらう人の手助けも必要になります。

ではなぜ、股関節が柔軟でなければならないのか？です。それは、**股関節が硬いと股関節周り**にある大きな筋肉（大臀筋、大腿四頭筋など）の動きが制限されて、

- ・ 筋肉の代謝が落ちて太りやすくなる
- ・ 腰痛や膝痛になる
- ・ 姿勢が悪くなる

というデメリットがあるからです。

ですから、股関節は柔軟である方が断然有利！ということなのです。しかし、なんでも股関節を柔らかくすれば良いという訳ではありません。日常生活にマッチした股関節の柔軟性があります。

まず、日常生活にマッチした股関節の柔軟チェック。そして、股関節を柔軟にして痩せやすい身体づくりのためのトレーニング法を紹介します。カンタンですが奥が深いですよ〜。

一文字・股関節の柔軟テスト

ここでスポーツ選手のメディカルチェックでも行われている、股関節柔軟チェックを行いましょう！方法は簡単です。

足を前後一直線にして、目線を前方に向けて、背中を伸ばしてまっすぐに立ちます。この3点を守ってください。特に目線を下にするとテストの意味がなくなります。

はじめは簡単！と思われるかも知れませんが、10秒間静止してみてください。身体が「グラッ」としませんか？ まっすぐに立てれば合格です。左右の足を前後入れ替えて、再度行ってください。



- かかと、つま先を合わせて足を一直線にします
- 目線は前方に向けて
- 背筋を伸ばした状態で何秒静止できるか？

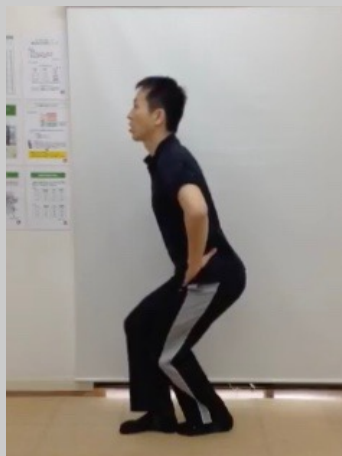
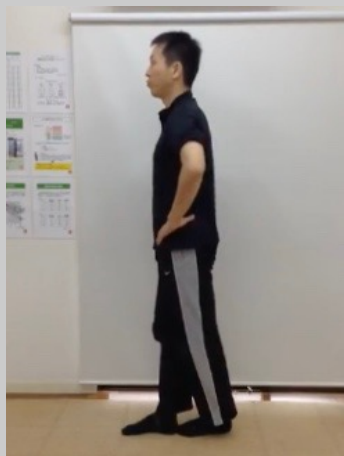
<判定表>

- 0～5秒静止・・・ 股関節の柔軟性が足りません
- 6～9秒静止・・・ あともう少しです
- 10秒静止・・・ 合格です！

裏面へどうぞ



股関節の柔軟トレーニング 垂直ランジ



先ほどの足を前後一直線にするチェックの姿勢からしゃがむ動作で鍛えます。股関節の柔軟性がアップと股関節が強化されます。

■運動方法

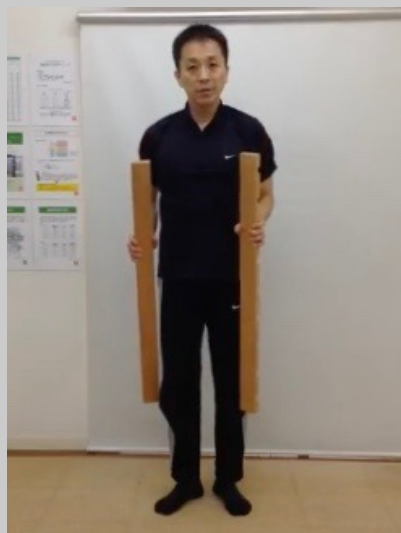
- 1) 両手を腰に当てて、足を前後一直線にします
- 2) 息を吸いながら、お尻を下げてしゃがみます
- 3) 息を吐きながら、元の位置に戻ります
- 4) 2)～3)を10回繰り返します
- 5) 足を前後入れ替えて、同様に行います

※目線は必ず前方に向けておきます。

動画でご覧頂けます ° QRコード▶



スポーツ股関節ボードを使った筋トレ法



動画でご覧頂けます °
QRコード



■ポイント

高さ2センチ、幅10～12センチの板の上に立ちます。まるで綱渡りのような感覚になるトレーニングです。

このトレーニングは、アメリカのメジャーリーグの選手でも行われていた方法で、股関節の強化、柔軟性、姿勢を保持する力（バランス力）が強化されます。

■運動方法

- 1) ボード板の上に足を前後に開いて乗ります
- 2) 後ろ足の踵は浮かせておきます
- 3) 背筋を伸ばしておきます
- 4) 息を吸いながら、お尻を下げます
- 5) 息を吐きながら、元の位置に戻ります
- 6) 4)～5)を10回繰り返します
- 7) 反対の脚も同様に行います

<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット

で Web 検索！



Amazon で
「小林素明」の
エクササイズ DVD
絶賛発売中！