

体の柔らかさを チェックしてみましょう！

2025年1月号

「自分の体は硬いのだろうか？」と気になる方は多いのではないのでしょうか。この質問は意外と答えにくいものです。

なぜなら、**体の柔らかさは部位によって違うから**です。たとえば、太ももの裏側は硬いけれど、前側は柔らかいといったケースも珍しくありません。



硬さが体に与える影響とは？

筋肉が硬くなると、その部分の動きが制限され、関節に余計な負担がかかります。たとえば、太ももの裏が硬い場合、膝をまっすぐ伸ばすのが難しくなり、腰痛や膝痛を引き起こすリスクが高まります。それだけではありません。猫背や背中が丸くなるなど姿勢の乱れにつながることも。こうした問題を防ぐためには、硬くなった筋肉を見極めて柔軟性を高めることが大切です。では、どの部分が硬くなっているかをどう判断すればよいのでしょうか？そのヒントとなるのが柔軟性チェックです。



柔軟性チェックを始める前に

柔軟性チェックは、他人と競争するものではありません。あくまでもご自身の体を知るためのものです。無理をして反動をつけたり、痛みを我慢して伸ばすと、関節や筋肉を痛める原因になります。心地よい範囲で行うことを心がけてください。では、具体的な柔軟性チェック方法をお伝えします。

① 背中 広背筋

仰向けで腰を反らさず、両手を耳の横に伸ばして確認します。



② 太もも前面 大腿四頭筋

うつ伏せになり、片脚の膝を曲げて手で足首を持てるかを確認します。反対側の脚が浮かないよう注意しましょう。



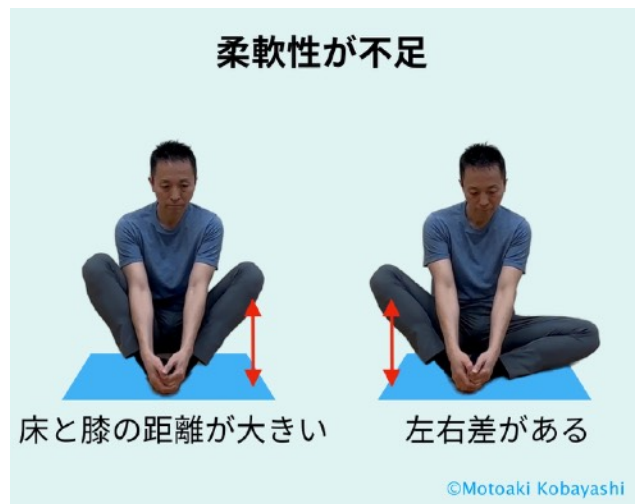
③ 太もも裏面 ハムストリングス

仰向けで片脚を曲げたまま、反対の脚を伸ばして体に引き寄せます。このとき曲げた脚が浮かないようにしてください。



④ 太もも内側 内転筋

床に座り、両足裏を合わせて脚を開き、その広がり具合を確認します。



⑤ 背中・腰 脊柱起立筋、大臀筋、中臀筋など

仰向けで両膝を曲げ、肩が床から浮かないように注意しながら膝を左右に倒します。



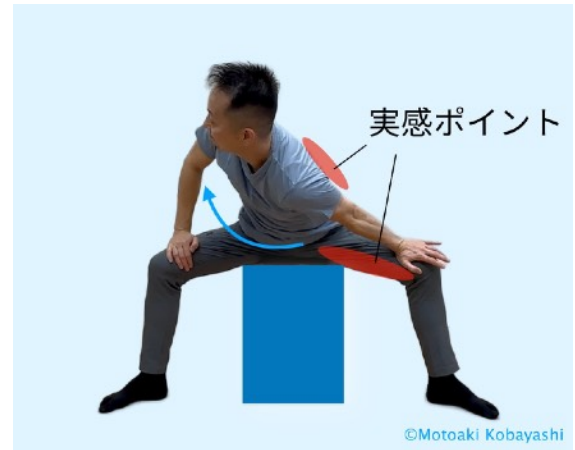
柔軟性が不足してた場合の対策

硬くなっていたチェック項目に対する対策法を紹介します。

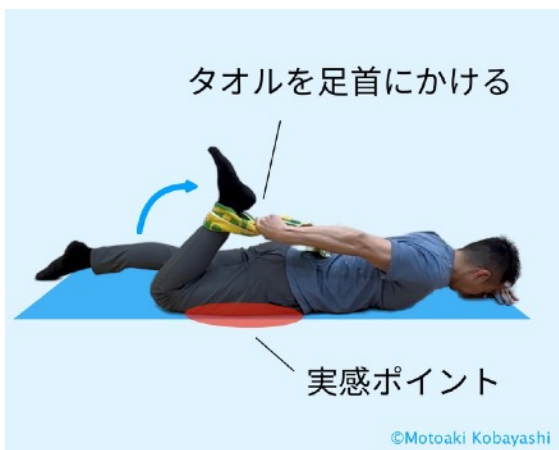
① 背中ストレッチ



④ 太もも内側のストレッチ



② 太もも前面のストレッチ



⑤ 背中・腰のストレッチ



③ 太もも裏面のストレッチ



実施方法

- ①～④は自然呼吸で20秒間静止します。
- ⑤は20往復行います。

姿勢に注意をしながら行いましょう。

創業15年！

パーソナルジムどこでもフィット情報

阪神淡路大震災から30年

今年で阪神淡路大震災から30年。かつて下宿していた神戸市長田区を訪ねました。33年前に住んでいた古いアパートは、もう残っていないだろうと思っていましたが、まだそこにありました。

入口のドアは傾き、誰も住んでいない様子でしたが、建物自体は当時のまま。周囲の景色は大きく変わったものの、懐かしい思い出が蘇り、しばらく立ち止まって眺めていました。



あべのロマン亭の魅惑のサンドイッチ

近鉄ハルカス地下に店を構える「あべのロマン亭」。カツサンドで有名なお店に、ついに足を運びました。今回テイクアウトしたのは、カツサンドとたまごサンド。どちらも絶品でしたが、とくにたまごサンドは感動の一品。ふわふわの卵が口の中でとろけ、しっとりとしたパンとの相性が抜群。気がつけばあっという間に完食していました。贈り物にもぴったりの上品な味わいですよ。

ポイントで叶えた贅沢な旅



JR西日本のJウエストカードから届いた一通の案内。「ポイントの有効期限が迫っています。期間限定で新幹線1日券が・・・」と。なんと京都から博多までの新幹線乗り放題、しかもグリーン車利用も可能という驚きの内容でした。

早速、大阪～博多間のグリーン車チケットと交換。日帰りで大分県の唐津城へ城巡りの旅へ。快適な車内でゆったり移動し、贅沢な1日を堪能。JR西日本の手厚いサービスに感謝するばかりです。

若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料
無料

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・と、お悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動をしてみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

