

# でんぶ 臀部の筋肉を伸ばそう

日常生活を楽しむために、ストレッチは重要なエクササイズの一つです。  
今回は、臀部(おしり)のストレッチ方法をご紹介します。

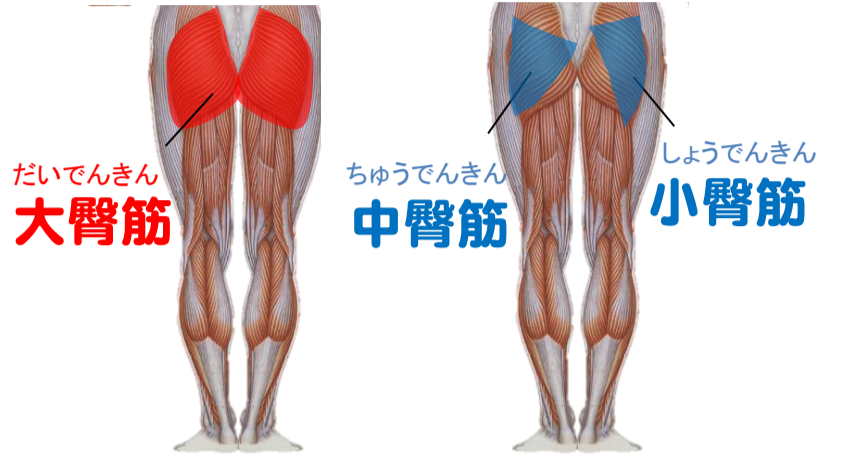
## 臀部の筋肉とは

主に**大臀筋**、**中臀筋**、**小臀筋**と3つの筋肉で構成されており骨盤から大腿骨にかけて付着している筋肉です。  
**大臀筋**はランニング時や階段を昇る時、**中臀筋**と**小臀筋**は歩行時や片脚で身体を支える時に使われます。  
日常生活で使う場面が多いので、硬くなりやすい筋肉です。  
各臀部の筋肉の柔軟性が向上すると腰への負担が小さくなり良い姿勢を保つことが出来るようになります。

### 表層筋

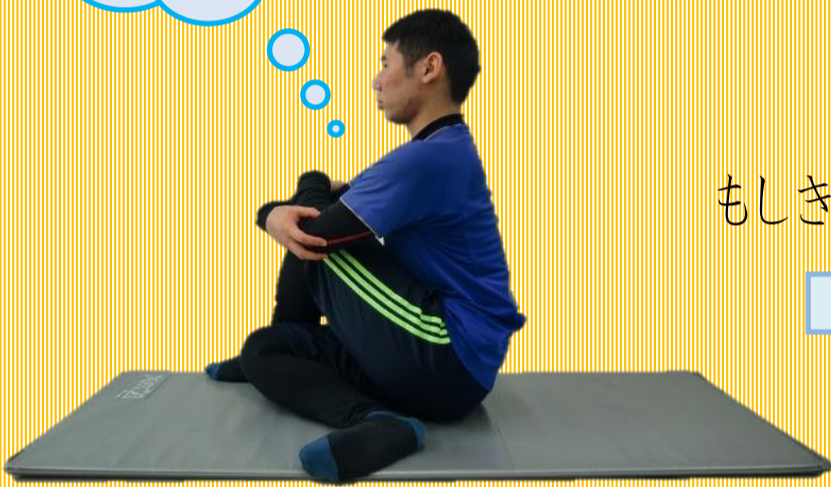
### 深層筋

※大臀筋の深層部にあります



### 中臀筋 小臀筋

## ストレッチ方法



もしきつかったら...



- あぐらをかくように座り、片膝を立てる
- 立てた脚を反対側の脚のもも(大腿四頭筋)の外側に移動させる
- 背すじを伸ばし、膝と胸を近づける

- 下の脚を伸ばした状態で膝と胸を近づける

### 大臀筋



もしきつかったら...



- 体育座りから片方の脚を反対側の脚のももの上(大腿四頭筋)に乗せる

- 仰向けになり両脚の間から手を伸ばしてももの裏(ハムストリングス)を抱えるようにする

## ポイント

- ・ おへそとももを近づけるようにする
- ・ 時間は10～30秒

## 注意点

- ・ 背中が丸まらないようにする
- ・ 反動をつけない
- ・ 呼吸を止めない
- ・ 無理をしない

臀部の筋肉は普段から使われている筋肉のため、硬くなりやすい部位の一つです。  
ご自宅でもできるストレッチなので、ぜひ行ってみてください！