

身体チェックを していきましょう! VOL.2

前回(令和3年No.2ニュース参照)は、下半身の
前側を中心にチェックからストレッチをご紹介しました。
今回は下半身の後ろ側を中心に身体チェックから
ストレッチをご紹介致します。

チェックしていきましょう!

前屈テスト

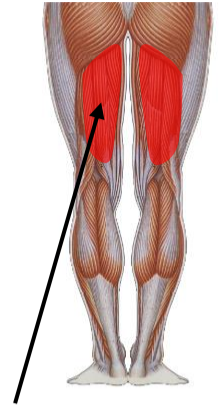


目的 **もも裏(ハムストリングス)の柔軟性**を見ます。

チェック法 足を腰幅に開いて立ち、膝を伸ばしたまま身体を前に倒します。
両手を床につくことができるかを見ます。
(膝が曲がらないよう注意しましょう)

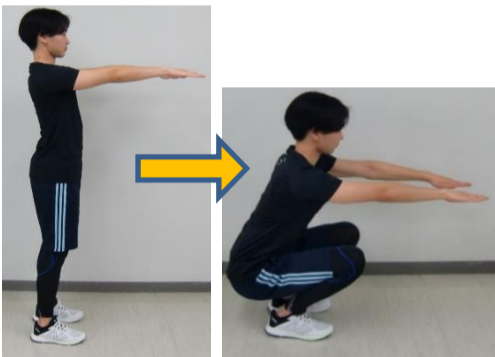


ハムストリングスが硬いと ➡ 姿勢不良や腰痛になりやすい



ハムストリングス
太ももの裏側にある
大きな筋肉

しゃがみこみテスト

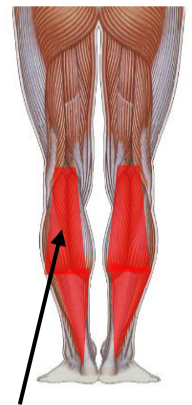


目的 **足首(下腿三頭筋)の柔軟性**を見ます。

チェック法 足を腰幅に開いて立ち、腕を前に伸ばし、お尻を床につけずにしっかりしゃがむことができるかを見ます。
余裕のある方は手を後ろにして行ってみましょう。
(踵が浮かないよう注意しましょう)



下腿三頭筋が硬いと ➡ 膝痛や腰痛になりやすい



下腿三頭筋
2つの筋肉によって
構成される下腿後面の筋肉
浅層部 : 腓腹筋
深層部 : ヒラメ筋

テストを行い上記動作が出来ない方は、以下のストレッチを!

ストレッチ

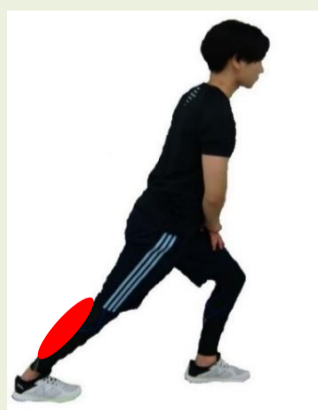
... 意識する部位

右脚ハムストリングスのストレッチ



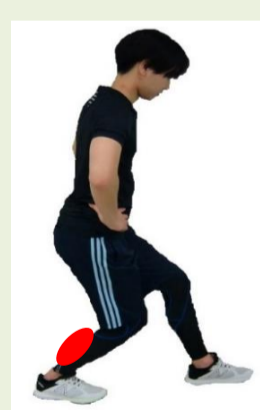
- 1 右脚を前に出し、左脚は曲げお尻を後ろへ引く。
 - 2 上半身を前に傾け、右脚の膝を伸ばす。
左右30秒から1分伸ばす。
反対側も同様に行う。
- 注) 右脚の膝がなるべく曲がらないようにする。
★ 右脚のつま先を上げると、よりハムストリングスが伸びやすくなる。(写真)

右脚下腿三頭筋のストレッチ①



- 1 左脚を前に置き右脚を後ろに引き左脚に重心を置く。右脚の踵が浮かないようにする。
 - 2 両手は太もも、もしくは腰に当てる。
左右30秒から1分伸ばす。
反対側も同様に行う。
- 注) 右脚の踵が浮かないようにする。
★ 右脚の骨盤を前に押し出すことで脚のつけ根も伸びやすくなる。

右脚下腿三頭筋のストレッチ②



- 1 右脚を後ろに足1足分引き、右脚に重心を置き、踵が浮かないようにしながら脛を前に出す。
 - 2 両手は太もも、もしくは腰に当てる。
左右30秒から1分伸ばす。
反対側も同様に行う。
- 注) 右脚の踵が、浮かないようにする。

日常生活やスポーツをするためには身体の使い方や柔軟性は大切です。日頃から意識してストレッチを行うよう心掛けては
いかがでしょうか?是非お試しください。