

身体、チェックをしてみましよう！

～座る姿勢が多い方に～

コロナウイルスの影響により、リモートワークで椅子に座る事が増え、身体を動かす機会も減ってしまい身体が硬くなっていませんか？

今回は下半身の前側に着目し、身体のチェックとストレッチをご紹介します。

チェックをしてみましよう！

エリーテスト

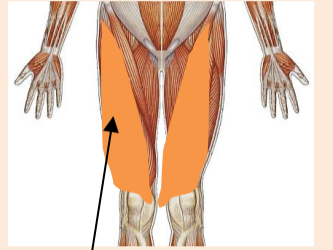
目的 **大腿四頭筋(前もも)の柔軟性**を見ます。
 チェック法 写真のように身体をうつ伏せにし、相手に片脚を押してもらった時に片脚のかかとがお尻につくかを見ます。



お尻が浮かずに、かかとがお尻につく。
大腿四頭筋の柔軟性がある。



お尻が浮き、かかとがお尻につかない。
大腿四頭筋の柔軟性が欠けている。



大腿四頭筋
太ももの前側にある大きな筋肉群

トーマステスト

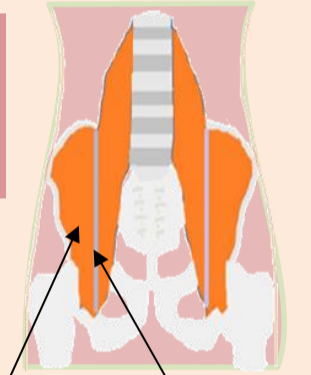
目的 **腸腰筋(脚の付け根まわり)の柔軟性**を見ます。
 チェック法 写真のように仰向けになり、片脚の太ももを身体に近づけた時に伸ばしている脚が変わらないかの変化を見ます。



伸ばしている脚の膝裏と床にスペースがない。
腸腰筋の柔軟性がある。



伸ばしている脚の膝裏と床にたくさんのスペースがある。
腸腰筋の柔軟性が欠けている。



腸骨筋 + 大腰筋
腸腰筋

骨盤と大腿骨、腰椎を結ぶ筋肉群

大腿四頭筋や腸腰筋が硬いと ➡ 姿勢不良や腰痛や膝痛、その他のケガにつながる事があります。

そのためにはストレッチを！

改善のためのストレッチ

● …意識する部位

大腿四頭筋のストレッチ



やり方

- 1 横向きになる。
- 2 片腕を頭の支えにし、下にある脚の膝を直角に曲げる。
上脚のかかとをお尻に近づけるよう曲げる。
30秒から1分伸ばす。
上脚の股関節を伸ばす事でより伸びる。



腸腰筋のストレッチ



やり方

- 1 脚を前後にし、前脚に両手を置き、後脚の膝をつける。
- 2 後脚の付け根が伸びる範囲まで身体をやや前に倒す。
30秒から1分伸ばす。
骨盤を前に押し出す事でより伸びる。



これまでと違った生活様式となりつつある今、いつの間にか身体のバランスや状態が変わっている可能性があります。身体の状態を意識しながらメンテナンスを含め、チェックとストレッチを行うことで姿勢の改善や動きの質も変わりやすくなります。是非お試しください！

1

2



トーマステスト



骨盤を前に押し出す事でより伸びます。

