

# 内ももの筋肉を伸ばそう パート1

内ももの筋肉は、日常生活や運動時に使われる筋肉です。

内ももの柔軟性が高いと歩幅が均等になりウォーキングなどがスムーズに行えます。

今回は、5つある内ももの筋肉から長内転筋と大内転筋の2つのストレッチをご紹介します。

## 内ももの筋肉とは

内ももは、5つの筋肉で構成されており内転筋群と言われています。

内ももの筋肉は、恥骨・坐骨から大腿骨にかけて付着しています。

長内転筋は、股を閉じる動き、脚を前に上げる動きの補助として使われる筋肉です。

大内転筋は、股を閉じる動き、脚を後ろに伸ばす動きの補助として使われる筋肉です。

### 内転筋群

だいないてんきん

大内転筋

ちょうないてんきん

長内転筋

たんないてんきん

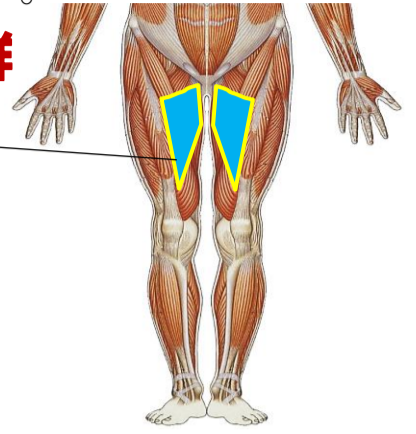
短内転筋

はつきん

薄筋

ちこつぎん

恥骨筋



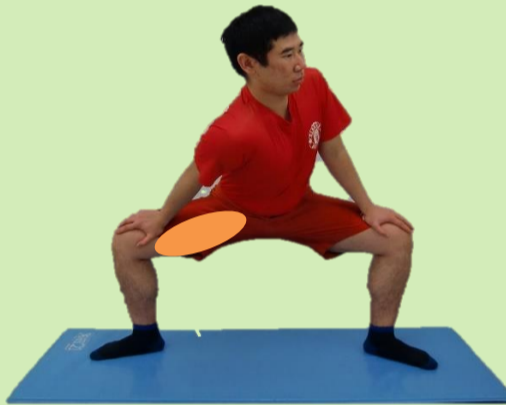
## ストレッチ方法

意識する部位

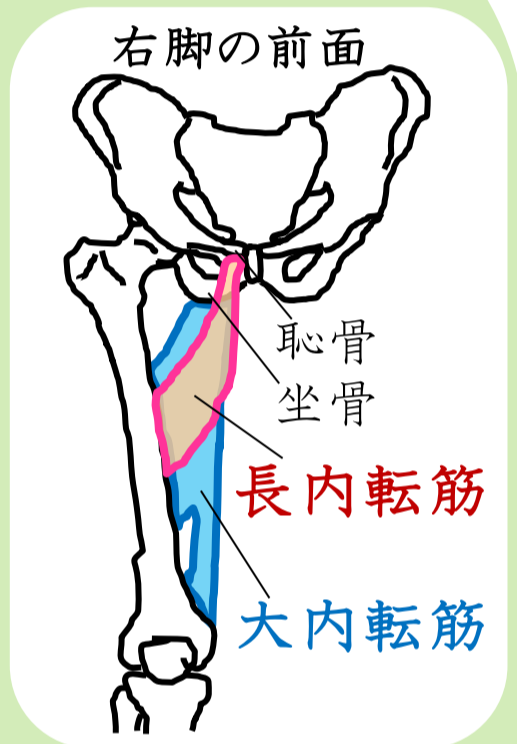
### ① 長内転筋



脚は肩幅よりも広く開き  
膝とつま先は同じ向きにします  
手を膝の上に置き腰を落とします



右手で右膝を押さえた状態で  
右肩を内側に入れながら  
左側に身体をひねっていきます  
反対側も同様に行います



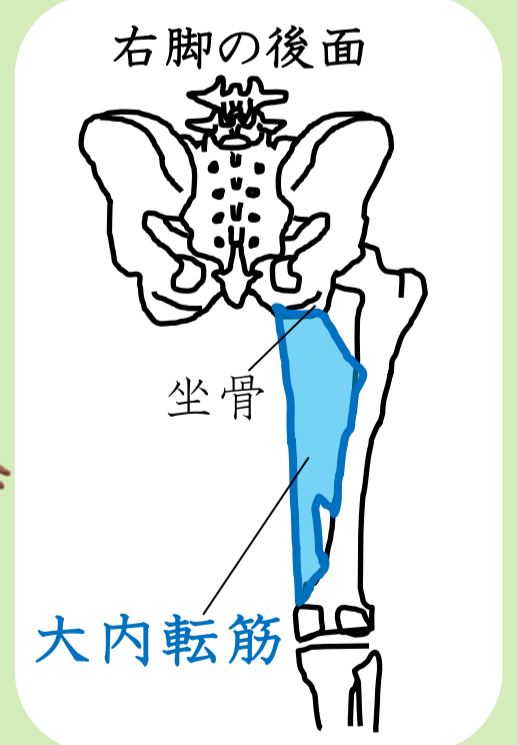
### ② 大内転筋



左脚は膝を曲げて座ります  
右脚を横に伸ばし、つま先を正面に向け  
両手を前につき、骨盤を前に傾けて  
胸を張ります



両手のつく位置を少し前に置き  
お尻を後ろに引いていきます  
反対側も同様に行います



### ポイント

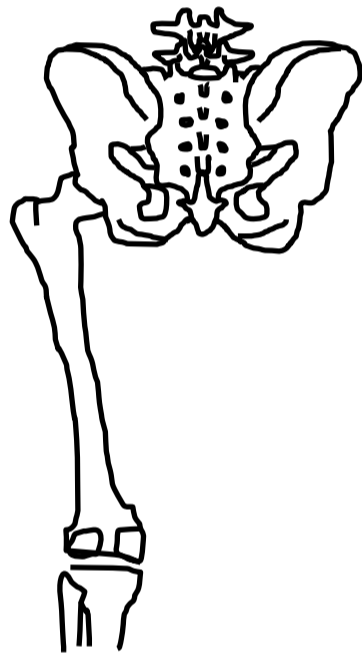
- ・お腹に力を入れ、姿勢を良くする
- ・肩の力を抜き、リラックスする
- ・伸びているところを意識する
- ・ストレッチの時間は10～30秒

### 注意点

- ・腰を反らない
- ・反動をつけない
- ・呼吸を止めない
- ・無理をしない

内ももの筋肉は、硬くなりやすい部位のひとつです。

ご家庭で気軽にできるストレッチですので、ぜひやってみてください！！！！



／  
恥骨