

怪我なくスポーツが上達する身体づくりをお手伝いする仕事をしています。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今回は、「**運動するときに痛みがでるかたへ、仙骨を力むストレッチ ing**」についてお話しします。

コロナ禍でオンラインで仕事をする事が多くなったかたが増えています。そのため運動不足を感じて、ランニングやウォーキングなど体を動かすことに取り組むかたも増えています。

しかし普段運動をされていないと、体に痛みが生じることがあります。そのようなときに、「**左の股関節がしっかり力める**」今回紹介するトレーニングをしてみてください。

◆ 前回紹介したゴリラ

ゴリラ体操は四つん這いになるので、見た目は簡単そうに思われるかもしれませんが、簡単だからこそ一つ一つが大切です。

ゴリラのポーズは、肩甲骨を寄せて、腰のアーチを作って、足の親指でぐっと踏ん張ると、仙骨と腰椎がぐっとかんで、前弯ができた状態になり、骨盤が仙骨と腰椎でぐっと寄るので、結果的にガチッとパッケージングされます。きっちり全部やることで、抜群の効果を得られます。

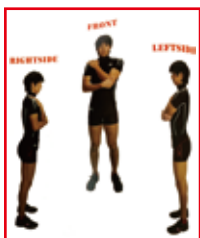
しかし、例えば四つん這いになりづらい場所など、ゴリラの精度を出すことができないときには骨盤の角度が保てません。そのため、**左の股関節に力がぐっと入ること、それと同時に骨盤がぐっと反る**ということがだいじになります。

◆ 今回の運動「仙骨を力むストレッチ ing」

左側を絞って、内側にぐっと入れて、左の肩の関節をぐっと落として、腰も落とします。そのとき仙骨をぐっと力むと、左の股関節に圧がかかりやすいです。

見た目は「ひねってしゃがむ」だけでするので簡単そうですが、元々、ランニングで足の痛みが出るかたにおすすめるトレーニングです。アップをするときに取り入れると、地面反力を得やすくなるのが良い点です。

◆ やってみましょう！



STEP 1

最初の姿勢。左手掌を右肩に添える。右手掌を左肘頭に添える。

肩がローリングして（前に出て）しまわないように最初の姿勢を取る。



STEP 2

左指を立てて、前腕を少し回内（ひねる）。

右手掌部で、左肘に少し圧を加える。

左肘を胸に「ピッタリ」くっつける。



STEP 3

左肘に圧をかけたまま左前腕をより回内（ひねる）。

左肘を胸に「ピッタリ」くっつけて、前腕を回内（ひねる）。



STEP 4

回内した（ひねった）左前腕をより体の中心に寄せ、肘も加圧して、仙骨を力む。



STEP 5

「ウーン」とうなりながら、やや膝を外に張り出してしゃがむ。

STEP 6



完成型。

◆ 仙骨を力むストレッチ ing で怪我の予防をしましょう

このトレーニングの《肩の開きが改善する。頸のズレが改善する。ジャンプ力が即、増す。軸がしっかりする。》等の効果により、運動をしても怪我をしにくくなります。運動をして痛みが出るかたは、取り入れてみてください。

実際にやってみて、それでも痛みが引かないとか、すぐに良くしたいときには、さまざまな相談に乗りますので、お気軽に院長にお問合せ、ご来院ください。

怪我なくスポーツが上達する身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**運動するときに痛みがでるかたへ、仙骨を力むストレッチ ing**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。