



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



## 健康な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。

コロナでの緊急事態宣言が明け、部活動も始まり、最近ランニングが多くなってきました。

当院では腰の痛みで来院する学生が増えてきています。

なぜだと思いますか？実は数年前は考えられなかった理由で腰を痛めているのです。そこで今回は「**腰の痛みを予防する運動**」について紹介します。

### ◆ 学生の腰の痛みの原因とは

運動不足で痛みが出た方もみえますが、はっきりとした原因があるのです。みなさんわかりますか？

コロナでオンライン授業が導入された昨今、座っている時間が長くなりました。学校では周りの目があるので姿勢を気にすると思いますが、自宅では周りを気にせず授業が聞けるので、姿勢が悪くなりがちです。

姿勢が悪いとは、ここでは骨盤が後傾、腰椎の前弯の減少することを意味します。

### ◆ 大腰筋

骨盤、腰椎で鍵となるのは大腰筋です。

大腰筋は腰椎がしっかり前弯している状態だと股関節を動かすことがメインになります。しかし、腰椎が安定していないと腰椎を安定させるために働き、股関節に作用することができなくなります。

そうすると、股関節が最密位でなくなり、地面反力が使えません。効率的な運動ができなくなるので、腰の筋肉に負担がかかるということになります。

そのままにしておくと、分離症の原因になるので、**腰痛にお困りの方は一度ご相談ください。**

### ◆ 予防しましょう

予防の運動として紹介するのは**大腰筋コンバート**です。腰椎アーチをしっかりと作り股関節使う動作を繰り返すことで、大腰筋が本来の動きができるようになります。

- ・ 肩甲骨を寄せる
  - ・ 腰のアーチを維持
  - ・ 股関節を屈曲
- がポイントです。

腰を反らせた状態をキープして、股関節を屈曲します。反ってられる角度まで脚を持ってくる運動です。このルールを守って行なっていると、反ってられる角度が大きくなります。まずは60°から70°を目指しましょう。



- ・ 股関節から動かし、膝のを伸ばします
- ・ つま先は上げっぱなしです
- ・ 毎回、1、2秒止めます
- ・ 膝の裏を伸ばします
- ・ きちんと水平まで戻します
- ・ 最後の1回は、3~5秒止めましょう

#### やっしまいがち①

- ・ かかところが膝より下（すねと床が平行でない）
- ・ かかところが膝より下になると、ほしい刺激になりません



#### やっしまいがち②

- ・ 股関節を屈曲し過ぎる（腰のアーチが出来ない）
- ・ 股関節をたたむ角度は、腰を反ってられる角度までです



大腰筋コンバートの動画はこちらでご覧いただけます。  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ppx7DLD-LiIA&t=50s>

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。今回は、「**腰の痛みを予防する運動**」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。