



うしくり通信

股関節を鍛える …日本伝統のコアトレ…



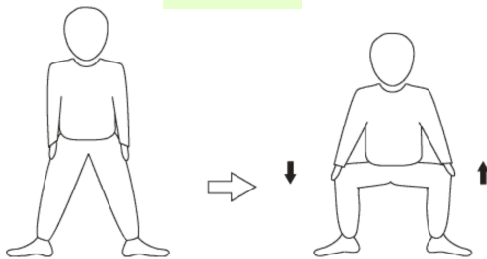
イチロー選手が、ネクストバッターズサークルで「四股」を踏むように股関節のストレッチを行っている姿をテレビで見たことがありますか？股関節周囲の柔軟体操で、腰痛が改善した経験はありませんか？

股関節の機能が改善すると重心がしっかりし、骨盤周囲の筋力のバランスがよくなり、腰や膝への負担が減ります。姿勢や血流が良くなり腸の動きも活発化してくるとも言われています。

股関節機能をよくする方法は「腰割り」がお勧めです。相撲の世界では「すり足」や「鉄砲」という稽古とともに「四股」や「股割り」などの基本とされています。土俵入りの儀式のように見えますが、実は理にかなったトレーニング方法なのです。

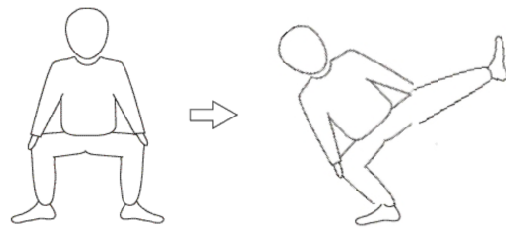
腰割り・四股は股関節のインナーマッスル(深部にある筋肉)である腸腰筋を鍛え、アウターマッスルである大殿筋の筋力アップにも効果的です。

腰割り



- 1) 足を肩幅より広めに開いてつま先を外側45度くらいに開く。
- 2) 背筋を伸ばし、お尻を突き出さないように膝の高さまで腰をゆっくり落とす。これを繰り返す。
- 3) 10回くらい行う。慣れないうちは壁を背にして、壁に沿って行うとよい。

四股



- 1) 膝に手をおき、腰割りの姿勢をとる。
- 2) 重心を片方の足に移し足の指で大地をつかむように意識し、反対の足を上げる。
- 3) 軸足の膝を伸ばしたら、一気に戻る。
- 4) 足は指先からすべるように着き、かかとからドスンと着地しない。

院長コラム
巷では新
型インフル
エンザの流
行が、特に
児童・学生
に多くみら
れています。
すでに身近
にもいらつ
しゃるので
はないでし
うか。
ここま
くるとも
新型とは
え、例年
の季節性
インフル
エンザの
亜型にな
ったよう
に感
じま
す。
こまめ
な手洗
いと、
免疫力
を落
とさ
ないよ
う、睡
眠不
ま
し
う
に注
意し