

身体が固い人のためのストレッチ ～体幹(腰部)～下肢(股関節)のストレッチ～

身体が固い人にとって、冬場の寒い時期は、ますます身体が固く感じられ、準備運動のストレッチが苦手と思う方は多いことでしょう。

今回は、多くの方が苦手になっている前屈のストレッチ(長座体前屈・開脚体前屈)に抜群の効果がある、いくつかのストレッチをご紹介します。

うまくいけば、手のひらほど(約10～20センチ)柔らかくなりますよ!

熊本県民総合運動公園 スポーツ振興課長
JATI-AATI NSCA-CSCS 坂田 礼司



体が固い人のストレッチ

(長座体前屈)

写真のように腰から背中にかけてのラインがまっすぐであることが体が固い人の多くにみられます。



重要!

ウォームアップ

ストレッチの前に、必ず5～10分ほどジョギングなどで体を温めておきます。寒い冬場は特に必要です。

それでは、腰部～下肢をストレッチでほぐしていきましょう。

だるまストレッチ(動的)



仰向けに寝て、膝を抱え込むように腰部に丸みをつけて、ゴロゴロと前後に転がります。バタンと倒れないように、背中を丸くして、スムーズに転がるように意識してください。

だるまストレッチ(静止)



先の姿勢で頭を上げ、両足を引きつける際に、背中に丸みを帯びるように意識してください。

シングルレッグ だるまストレッチ



先の姿勢で片足ずつ行います。左右でやりやすさの違いを確認しながら行いましょう。

ヒップ ストレッチ



片足を反対の足にかけ4の字にします。足をかけた側を手前に引きつけることで、臀部のストレッチが行えます。

頭を上げ、背中を丸めると背中へのストレッチも加わります。

ハムストリング セルフストレッチ



立って簡単に行えるストレッチです。胸を張って臀部を後方に引くとより高いストレッチ効果が得られます。