

「ストレッチ」の強度、時間と頻度

【強度】 痛すぎない範囲で目いっぱいのところまで

【伸ばす時間】 30秒以上(余裕があれば長くてもOK)

【実施頻度】 最低でも週2回、できれば毎日

よく動く身体をつくる

ストレッチ&自重筋トレ vol.2

下半身の
ストレッチと
自重筋トレ

国際武道大学体育学部 教授 荒川 裕志

【あらかわ・ひろし】1981年福島県郡山市生まれ。早稲田大学理工学部卒業。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士(学術)。国立スポーツ科学センター研究員を経て現職。専門はバイオメカニクス・トレーニング科学。



下半身の「ストレッチ」

下半身の主要な関節には股関節(脚の付け根の関節)、膝関節、足関節(いわゆる足首)などがあります。これらの中でも、

今回は、下半身の筋肉を対象としたストレッチと自重筋トレについてより具体的な実践方法を紹介します。

体重を支えて身体を移動させる役割をもつ下半身の筋肉は、日常生活の基盤であり、硬くなったり衰えたりしてしまうと、生活の質が低下してしまうことにつながります。しっかりと鍛えておくことで、日常生活を活動的に、快適に送れるようになります。

身体の中心部分に最も近く、脚全体の動きの

起点となる「股関節」が機能的な面において

特に重要です。そこで今回は、下半身の中

でも股関節まわりの筋肉を対象としたス

トレッチを紹介します。

■お尻のストレッチ

股関節の動きに大きく関わる「大殿筋^{だいでんきん}」

というお尻の筋肉を伸ばすストレッチで

す。大殿筋のストレッチにはいくつかの

バリエーションがありますが、【図1】の

姿勢でお尻を伸ばす方法は、体重を利用

して楽に伸ばせるのでお勧めです。

このストレッチで大殿筋をしつかりと

伸ばすための主なポイントは次の2つです。

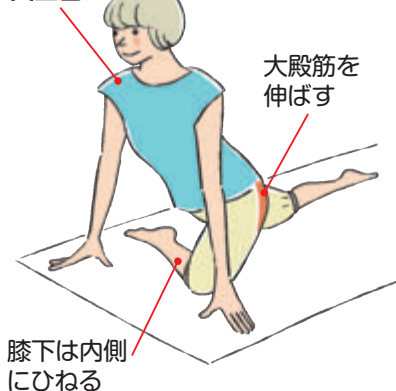
① 膝下を内側にひねって横に向ける

② 上半身を真正面に向ける

膝が深く曲がりすぎて、正座をするときのように膝下と太ももがくっついてしまったり、上半身が斜めを向いて開脚のような動きになってしまうと、お尻の筋肉が十分に伸びませんので注意しましょう。

【図1】

上半身を真正面に



【図2】



■股関節前側のストレッチ

股関節の前側でお腹の深層にある腸腰筋

を主に伸ばすストレッチです。腸腰筋が柔

らかくなると、脚を大きく後方に振ることが

できるため、大腿でキビキビと歩ける身体へ

つながります。

【図2】のように前後へ脚を開き、クツ

ションの上においた後ろ足の膝に体重をか

けたまま、腰の位置を斜め下方向へ沈めて

いきます。その状態からさらに上体を起こ

すことで腸腰筋がより効果的に伸びます。

ポイントは前後の足幅を広くすること

です。足幅が狭すぎると、前脚の膝が深く曲

がってしまい、後ろ足の膝に体重を乗せら

れません。腰を沈めた状態でも前脚の膝が

90度よりも小さくなってしまうような

広い足幅で行ってください。

【図3】



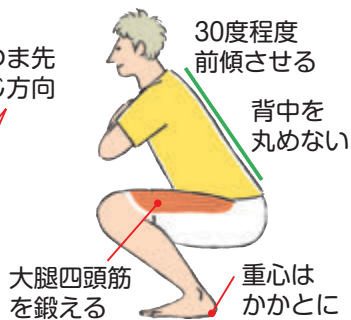
【図4】横から見た図



【図5】



【図6】



「自重筋トレ」の回数と頻度

【強度と反復回数】 20回以内を目安に

【セット数】 2セット以上

【セット間インターバル】 1～2分間程度

【実施頻度】 1つの部位当たり週2回程度

下半身の「自重筋トレ」

下半身には様々な筋肉がありますが、中でも体重を支える役割を果たす「抗重力筋」が特に重要です。今回は、代表的な抗重力筋である太もも前側の大腿四頭筋と大殿筋を主に鍛える筋トレ方法を紹介しましょう。

■スクワット（太ももの筋トレ）

「スクワット」はしゃがんで立ち上がる動きで、下半身を鍛える基本的な筋トレ種目です。スクワットでは下半身のたくさんの筋肉が鍛えられますが、今回は特に大腿四頭筋を重点的に鍛える方法を紹介しましょう。足幅は肩幅程度に開き、つま先を正面よりも少し外側へ向けて立ちます

【図3】【図4】図では両手を胸の前で組んでいます

が、両手を腰に当てたり、前に伸ばしたりした状態で行っても大丈夫です。

その姿勢から、お尻を後ろに引いて上体を30度程度前傾させながらしゃがんでいきます

【図5】。膝はつま先と同じ方向に向きましょう

【図6】。上体を前傾させる際に背中丸めず、真つすぐに保ったまま骨盤を前傾させる意識で行ってください。深さは太ももが水平となる高さよりも深くなるまでが目安。浅いスクワットは効果が著しく下がります。

動作を通してかかと側に荷重し、つま先側は軽く浮かすくらいの意識で行うと大腿四頭筋が効果的に鍛えられます。

■ブルガリアンスクワット（お尻の筋トレ）

最後は、お尻の大殿筋を鍛えるのに効果的な「ブルガリアンスクワット」です。しゃがんで立ち上がる動きをするのはスクワットと同じですが、ブルガリアンスクワットは両足を前後に開き、後ろ足を椅子やベッドなどに乗せた状態で行います

【図7】。

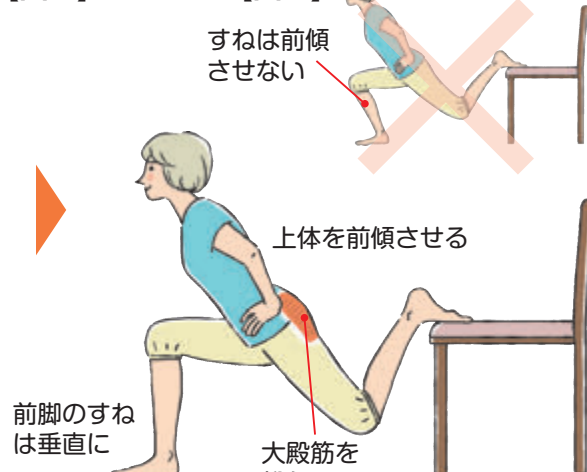
ブルガリアンスクワットでお尻の筋肉をしつかりと使うためには、適切なフォームで行うことが欠かせません。以下の3つのポイントをしつかりと守り、【図8】のようなフォームになるようにしてください。

- ① 前後の足幅を広くする
- ② 前脚のすねを垂直に立てたまましゃがむ
- ③ お尻を後方に引いて（後ろ足の膝が曲がる）上体を前傾しながらしゃがむ

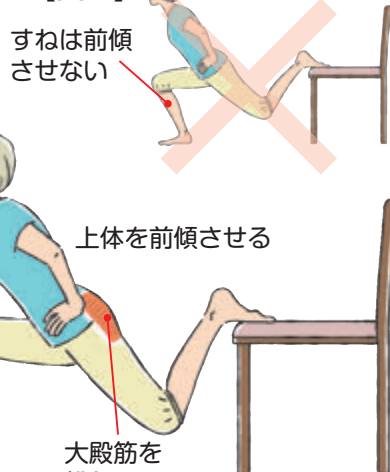
【図7】



【図8】



【図9】



前後の足幅が狭かったり、しゃがんだ時にすねが前傾してしまう【図9】のようなフォームになってしまうと、太ももの大腿四頭筋は鍛えられますがお尻の大殿筋が十分に鍛えられないので注意しましょう。