

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第88回)

### 股関節メンテナンスで軽やかに動く体を手に入れよう

2022.10.12



上半身と下半身をつなぐ最大の関節であり、重心のコントロールにも関わる全身運動の要といえば、股関節です。体を支える脚の筋肉を維持・増強していくためにも、股関節まわりの柔軟性は欠かせません。前回は、これからの時期にゆるやかに運動強度を高めていくための、ふくらはぎのトレーニング法をご紹介しましたが、今回は、さらなる運動パフォーマンスの向上やケガのリスク軽減に役立つ、股関節まわりをほぐすストレッチ法をご紹介します。

#### 股関節まわりをほぐして運動パフォーマンスを高める

股関節は、さまざまな方向に動いて屈曲や回転などの複雑な動作を可能にしながら上半身の荷重を支えたり、体の重心をコントロールしたりする役割があります。そのため、立つ、歩く、走る、ジャンプするなどの全身運動のパフォーマンスアップには、脚の筋力に加えて、股関節まわりの柔軟性が不可欠なのです。一方で、股関節まわりの筋肉は、長時間のデスクワークや立ちっぱなし、姿勢の崩れなどによって硬くなりやすく、関節の可動域が狭まりがちです。

腰痛や関節痛などの不調を未然に防ぐためにも、股関節まわりを柔軟に保つストレッチは、なるべくこまめに行いましょう。入念に行えば全身の血流が促進され、代謝や免疫力の向上、疲労回復にも効果的です。股関節まわりをほぐすストレッチは、運動前のウォーミングアップや運動後のクールダウンとしても最適なので、ぜひ毎日の運動習慣に取り入れてください。

【寝たままで行う】股関節ストレッチ… 続きを読む