

2021年2月号：今月はこれまで紙面の都合で紹介できなかったストレッチを紹介する。体幹ねじりを加えたものなど、複数の筋肉や対側の別の部位のストレッチとなることもあるので、原則的に主たるストレッチ部位を**右側で説明する**。

①座位で両足を伸ばした状態から、両手で右側の膝を持ち、腹の方に引き寄せる。大腿部前面の四頭筋と臀部から、大腿後面のストレッチとなる。その位置から右足首を持ち、左腿の上にのせてから、右膝を外側にして右下腿全体を引き寄せると右臀部がよく伸展します。背筋を伸ばして左脚は伸展させます。

②その位置から右足を左膝外側に置き（脚を交差させる）、右側は立膝状態で膝部分を左肘で押しだし、右後方を向くように体をねじります。臀部から、体側部のストレッチとなります。背筋を伸ばし、踵を浮かさない。

③両足を伸ばした状態から右膝を曲げ、下腿を大腿の下に来るように床面につけます（片脚正座のようになる）。右足の部分を右臀部のわきに置き、両手で支えながら、上体を後傾させます。柔軟性のある人はより上体を後ろに傾けてみましょう。膝が浮くようであれば、後傾のし過ぎです。膝痛の人は避ける。

④両足を伸ばして開脚した状態で座ります。左側の膝を曲げ、左足が股間に来るようにして、右側のつま先を右手で持ち、上体をつま先に傾けます。より伸展させるには左手でつま先を持ち、右手は左膝あたりに添えます。右側の大腿後面と、左側の体側がストレッチされます。

⑤座位で両膝を曲げて足を持ち、一旦、上半身を前傾させてから後方に勢いをつけて転がり（数回、ゴロンゴロンとしてよい）、足のつま先を後方の床につけます。この状態で膝を伸ばすと両大腿部の後面と、背部（脊柱起立筋など）のストレッチが可能です。さらに、両腕を横に広げ、次いで脚と反対側に伸ばすと背部がより伸展します。できない場合は無理をせず、背中に手を添えて、脚が前方に戻ってしまうのを支えても構いません。

⑥背臥位に戻ってから両膝を立てた状態で両足を左に倒します。顔は右方向を向け、右体側のストレッチとなります。さらに、左脚を伸ばし、右膝を曲げた状態で右足を左脚と交差させて、右膝を床面につけるまで体をねじります。左手で右膝を持ち、床面に押し付けたり、上方に引き上げることによって右臀部、大腿部のストレッチにもなります。可能なら右肩が浮かないようにします。

⑦左脚を前となるように前後に開き、右足を右甲が床につくように伸ばします。右脚付け根を伸展させて腸腰筋のストレッチ。その位置から左足を引き、上半身を前傾させて、左アキレス腱のストレッチに移行できます。

⑧肩幅の倍程度に広げて開脚し、右膝内側に右手を添えて右肩を前方に出すようにし、右内転筋が伸展します。上半身を左に移動させ、右膝を伸ばすとさらにストレッチされます。足の角度で大腿後面も伸展します。反動はつけない。