

植松トレーナーのカラダ改善メソッド

Part 2 股関節の伸展可動域改善

2019.11

股関節の伸展可動域を増やし 地面を押す力を自然に強く発揮できるように

エクササイズ動画は全てHolosのYoutubeチャンネルで見られます。Youtubeで「Running Shop Holos」と検索してください。

股関節前面の柔軟性向上

①もも前のストレッチ(ニーリング)



ストレッチ姿勢から10秒膝を伸ばそうとし、その後10秒ストレッチこれを3セット。



詳細は
←の動画で

②タオル牽引ストレッチ



左右それぞれ10回程度



詳細は
←の動画で

期待できる効果

他ストレッチに比べ効率よく柔軟性を向上できます。

①は強度が高いため、横向きに寝て実施しても構いません。

②は「関節」の動きを良くするストレッチです。

こんな方におすすめ

ストレッチ効果が出ないと悩んでいる方

脚、膝を引き上げて走ると言われたことがある方

膝上や膝下に痛みが出やすい方

股関節の動きを改善

③ベッドで股関節最大伸展



伸展状態で2秒キープを10回



詳細は
←の動画で

④股関節の正しい運動学習



20回往復程度。

この動作が違和感なくスムーズにできるようになることを目指す。



詳細は
←の動画で

期待できる効果

③は、①、②で向上した可動域を維持しやすくなります

④は股関節を伸ばす時に使いたい大殿筋を使えるようにする効果が期待できます。

こんな方におすすめ

ランニング時つま先が外を向いている方

普段、お尻を使っているという感覚がない方

O脚の方



本紙は私(小谷)が個人的にパーソナル指導を受けている植松トレーナーに執筆をお願いしています。今回は股関節の可動域をテーマに植松さんに教えてもらいました。

可動域(かどういき)とは関節を動かせる範囲のことです。股関節は前後左右に動かせたり(伸展・屈曲という)、つま先を開いたり閉じたり(回旋という)と多くの可動域がある関節です。

股関節の可動域に優先順位をつけたら、一番大事なのは股関節を伸ばす = 伸展の可動域です。股関節の伸展可動域が高まると、「自然に」「強く」地面を押すことができます。

私は股関節が硬いのが課題ですが、伸展動作だけはそれほど悪くありません。他の強いウルトラランナーも前屈は全くダメという人もいます。それでも高いパフォーマンスを発揮できているのは伸展動作については競技に必要な分の可動域を持ち合わせているからと考えられます。

股関節の伸展とランニングフォームの関係

一般ランナーと一流ランナー比較



股関節伸展角度

股関節の伸展できる角度は15~30°と言われますが、反動を使う動きでは数度可動域が広がります。写真の一般の方はフォアフット、ダイナミックなフォームの方ですが、股関節伸展角度を切り取ると18°も差があります。この動きは、「ただ後ろに伸ばす」「ただ前側の筋肉をストレッチする」だけではなかなか得られません。下記に理由を記述しています。

股関節伸展後の脚運び



股関節伸展が十分に出ることの更なるメリット

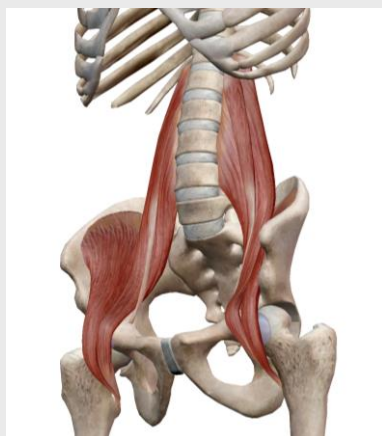
股関節の伸展角度が十分に出ると、地面を蹴る大きな推進力が得やすいだけでなく、それ以外の動きもよくなります。

脚が後ろに伸びた後、勝手に高い位置に脚がくるので、あとは脚を戻すだけの動作に移行しやすいのです。

ストライドを広げるために「膝を引き上げる」ような意識で走られる方もいると思いますが、これをしてしまうと、過度に前方に接地してしまうリスクがあります。脚が空中にある間、ずっと「引き上げ」や「脚を前に」の意識で脚を動かすから戻し遅れが出ます。

一流選手に膝の引き上げの意識はあまりなく、むしろ脚が体より前に出るころには、脚を戻す動きに移行しています。だからブレーキがかかりにくいのです。このように股関節の伸展が十分に出ると、その他の脚運びもうまくいきやすくなりますよ。

股関節可動域向上のポイント



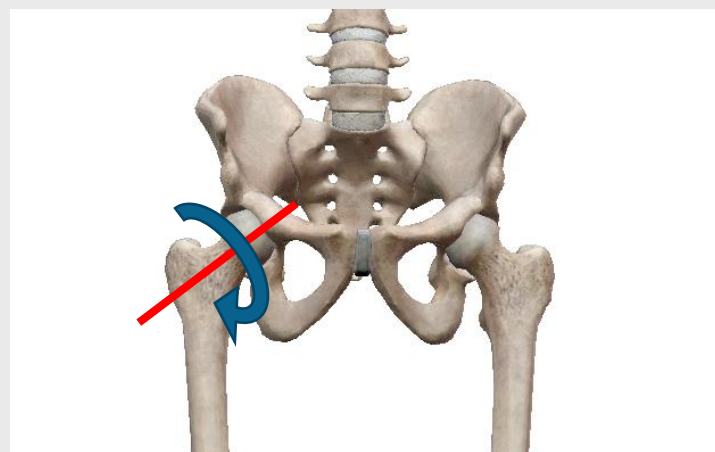
筋肉だけにとらわれない

上の図は、硬いと股関節の伸展の動きを邪魔してしまう腸腰筋という筋肉です。

表の①のストレッチで紹介したように、腸腰筋を伸ばすだけなら脚を真っすぐ後ろにひく姿勢で、基本的にはストレッチできます。

しかし、ランニング動作では「関節」の動きを良くすることで、筋肉のストレッチ以上にスムーズな動作が得られやすいです。

「関節」の動きを簡単に紹介



関節の正しい動きを引き出す

股関節の付け根は上図のように斜めになっているので、脚を後ろに伸ばした時は内巻きの回旋も同時に出るのが自然です。

表の④のエクササイズ動画をご覧ください、まず自分の股関節の動きが正常かどうか確認しましょう。

うまく動いていなかった方はそのまま④のエクササイズを実施しましょう。

植松さんは都内でランニング教室も主催しています。植松さんの指導力はもちろん、雰囲気も良いのでおすすめですよ。

詳細は「リンクフィットネス」で検索。 link.fitness.center@gmail.com (お問合せアドレス)