

股関節ストレッチのメリット

股関節を柔らかくすることで、以下のようなメリットが期待できます。

- **運動パフォーマンスの向上:** 下半身の動きがスムーズになり、スポーツや日常動作が楽になります。
- **腰や膝の負担軽減:** 股関節がクッションの役割を果たし、腰や膝への負担を和らげます。
- **血液循環の改善:** 股関節周辺の血流が良くなり、むくみや冷えの改善、疲労回復につながります。
- **姿勢の改善:** 骨盤の歪みが整い、猫背などの悪い姿勢の改善に役立ちます。
- **スタイルアップ:** 下半身のむくみが取れ、O脚やX脚の緩和にもつながるとされています。

関節ストレッチの注意点

- 無理はしない
- 正しい姿勢で行う
- 反動をつけない
- 継続が重要
- **体が温まっている時に:** お風呂上がりや軽い運動後など、体が温まっている時に行うとより効果的です。
- **痛みがある場合は医師に相談:** 股関節に痛みがある場合は、無理にストレッチをせず、医師に相談してください。

1. 座って行う基本のストレッチ（あぐらの姿勢）

1. 床にあぐらの姿勢で座り、両足の裏を合わせます。
2. 背中をまっすぐに伸ばし、30秒間深呼吸します。
3. 両腕を伸ばして前方の床に手のひらをつけます。
4. 背中をまっすぐに保ったまま、息を吐きながら、ゆっくりと上体を前に倒します。
5. 上体を保ったまま、1分間深呼吸します。
 - ポイント：かかとを体の近くに引き寄せるとより効果的です。

2. 四股（立って行うストレッチ）

1. 足を大きく広げて立ち、つま先を少し外側へ向けます。
2. 手を太もみに添え、お尻を真下に降ろすようにゆっくりしゃがみます。
 - ポイント：膝がつま先と同じ方向に曲がるようにします。お尻が後ろに突き出さないように、真下に下ろす意識が重要です。
3. 可能であれば、ももとお尻が床と水平以下になるまで降ろします。
4. 余裕があれば、肘を曲げ太もみに添えます。
5. 1分間重心を左右に移動します。

3. 足を倒して股関節の可動域アップ（外もも・内もも）

- 初級編：外ももを伸ばす

1. 足を腰幅より少し広めに開いて、膝を立てて座ります。両手を体の後ろについて、上半身は軽く後ろに倒します。
2. 左足は立てたまま、右足を内側に倒します。このとき、立てている方の足と一緒に倒れないように注意します。
3. 足の裏・お尻が地面から離れないように左右交互に 10 回を目安に行います。外ももやお尻が突っ張る感覚があれば OK です。

- 上級編：内ももを伸ばす（上半身をプラス）

1. 初級編の足の動きに、上半身の動きをつけます。左足を内側に倒したら、同時に右足も外側に倒します。
2. 続けて左手を右ひざの延長線上の遠くに着くように伸ばします。
3. 右ももの内側が伸びている感覚があれば OK です。左側のお尻は浮いても大丈夫です。右手は床につけたままにしましょう。
4. 左右入れ替えて、合計 10 回を目安に行います。

4. 股関節の外旋と内旋をスムーズにするストレッチ

1. 両ひざを肩幅より広めに開いて床に座ります。
2. 両手をお尻の後ろの床につき、両ひざを左方向に倒し床につけます。右のお尻が床から浮いても構いません。
3. 両ひざを真ん中に戻し、今度は右方向に倒します。
4. これらの動きを交互に 5 回ほど行いましょう。ゆっくりと丁寧に行い、硬くなった股関節まわりの筋肉をほぐしていきます。

5. 股関節まわし（外転・内転・屈曲を意識）

1. 左脚を伸ばし、右ひざを立てて床に座ります。
2. 両手をお尻の後ろの床につき、体を支えます。
3. 曲げた右ひざを胸に引き寄せます（屈曲）。
4. 曲げた右ひざを外に開き、ひざをまっすぐ伸ばします（外転）。
5. ひざを伸ばしたまま、内側に右脚を移動します（内転）。
6. ゆっくりとひざを曲げ、これらの動きを 3 回ほど繰り返します。
7. 反対の脚も同じように行います。