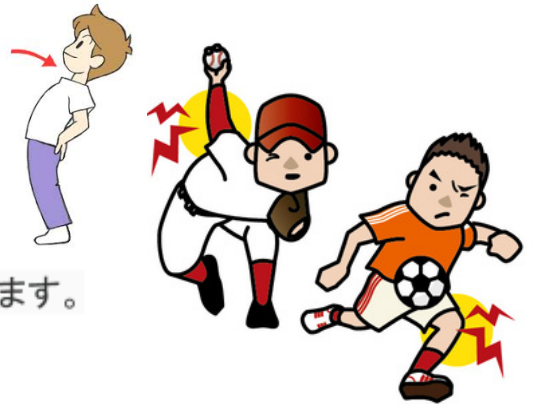


# スポーツ傷害・外傷を予防するエクササイズ

## 腰痛症 編

腰を捻ったり、反らせたり、曲げたりする動作が多いため腰部に負担がかかりやすく、スポーツ中の動作では投球動作や飛ぶ(ジャンプ)動作、スイング動作や着地動作などが要因としてあげられます。

腰部の痛みが進行すると腰椎椎間板ヘルニアや腰椎分離症などになる可能性があるため日常生活の中での予防と対策が必要になります。そこで今回は腰部周囲筋のストレッチをご紹介します。



椅子を用いて

### 太ももの裏 (ハムストリング)



20～30秒を目安に息を吐きながら行います。

### 股関節周辺 (腸腰筋)



- 1.足をできる限り後ろに引いていきましょう。
- 2.20～30秒を目安に取り組みます。

### 胸部 (大胸筋)



※肩甲骨を引き寄せるイメージでやってみよう

両手を後頭部に組み、深く息を吐きながら肘を後方にゆっくりと動かす、胸を張ります。息を吸いながら肘を元に戻し、10回程度行います。

