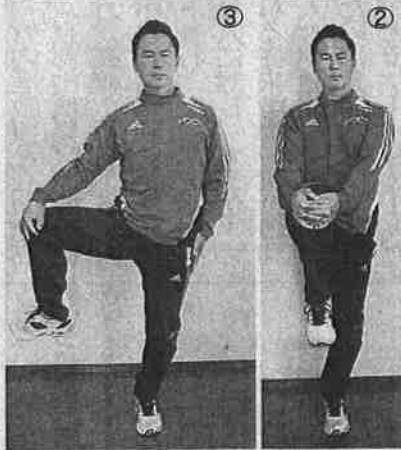




前回の結帯の柔軟チェックはどうでしたか? 「フライトボディ」のホームページで、柔軟チェックと健康アップ体操の動画が随時アップされます。ぜひ活用ください。

### 股関節の柔軟は開脚から



これまでに紹介した健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画などを使って紹介しています。アドレスは以下の通りです。 <http://www.bbi992.com/tra-life/index.html>

## 腰痛や腰の疲れも防ぐ

開脚は股関節と腰周りに関係があり、腰痛や腰の疲れなどは開脚の動きが悪くなっている場合が多く見られます。立った姿勢で開脚の動作を行った際、内転筋に意識ができていますか? できていない場合や、股関節の外側が突っ張る場合は、足や膝、腰に負担がかかります。

- 1. 足の内側から内側の距離が身長に対してどのくらい開きますか?
- 2. 足の内側から内側の距離が身長に対してどのくらい開きますか?
- 3. 「普通(身長よりマイナス10〜20%)」「基礎レベル。日常生活にゆとりのある身体を目指す」
- 4. 「柔らかい(身長よりマイナス10%)」「身体にゆとりがあるレベル。スポーツを行う人は4レベルが目標」
- 5. 「とても柔らかい(身長以上)」「立ちにくい方は筋力を高めましょう」

1. 「とても硬い(身長より30%以上)」けが人レベル。早急に改善しましょう。  
2. 「硬い(身長よりマイナスイナス20〜30%)」日常生活でゆとりがないレベル。傷害予防のため基礎レベルを目指しましょう。  
3. 「とても硬い(身長より30%以上)」けが人レベル。早急に改善しましょう。  
4. 「とても硬い(身長より30%以上)」けが人レベル。早急に改善しましょう。  
5. 「とても硬い(身長より30%以上)」けが人レベル。早急に改善しましょう。

開脚は股関節と腰周りに関係があり、腰痛や腰の疲れなどは開脚の動きが悪くなっている場合が多く見られます。立った姿勢で開脚の動作を行った際、内転筋に意識ができていますか? できていない場合や、股関節の外側が突っ張る場合は、足や膝、腰に負担がかかります。