

100歳になっても  
登れるためには

女子美術大学名誉教授 (スポーツ生理学)  
石田良恵

# 山の からだ を 考える

第24回

## トレーニング実技編 / ストレッチ運動

### ○腰・股関節内転筋のストレッチ

登山中に大きな岩を何度も乗り越える時などは、股関節の可動範囲が大きく、柔軟性が高いほうが足を楽に上げられるので疲れずに楽である。

一般に高齢者の中には腰、股関節、大腿の内転筋などが硬くなり、開脚が十分にできなくなっている人が多い。「歳だから身体が硬くなった」というのでは登山に不利な条件が増すばかりである。日常では特に風呂上がり後など筋温が高くなっている時は筋肉が伸縮しやすいので、ストレッチには効果的な時間帯である。加齢で腹筋が減少し、さらに脊椎起立筋の下部や腰回りの柔軟性が低下してくると、筋力や柔軟性にアンバランスが生じやすく、これらが腰痛の原因にもなりやすい。若い時はザックの重さに対して十分応じられた全身の筋量も低下してしまうと腰痛に拍車をかける。それらのことも考慮しながら、今回は腰と股関節内転筋のストレッチについての解説を進めたい。

今回のストレッチで使われる腸腰筋は、腰椎と大腿骨をつないでいるため、太腿を前上方に上げるのに重要な役割をしている。これは冒頭に述べたような状況の時、この腸腰筋と股関節の柔軟性が重要な働きをする。さらに大腿の内転筋群は骨盤につながっていて、身体を前に曲げたり、立位で身体の回旋を支えるための働きをしているので、岩場の登りなどで力を発揮することになる。従って、今回はこれらの動きをスムーズに行うためのストレッチとなる。

### 腰・股関節 内転筋のストレッチ

- ①両足をできるだけ大きく開脚の姿勢をとる。
- ②背筋を伸ばし、両腕を大きく前に伸ばし、次に腰を前傾する。
- ③あごを前にだし、背を伸ばし、できるだけ両肘が床に着くようにする。
- ④両足の踵は立て、つま先は自分の方に向ける。

内転筋や股関節が硬く、十分に開脚できない場合は無理をせず、風呂上がりやウォーキング、ジョギングの後など筋肉が温まっている状態で徐々に行う。



イラスト・水野奈保美 (プリムラ山の会)

