

## 今回は骨盤に注目！！

今回は身体のバランスの中でも特に**骨盤**に注目しました。身体の中心にあり一番大きな関節でバランスが崩れると、腰痛、肩こり、頭痛、下半身太り等、様々な症状の原因とされています。自分の骨盤のバランスやゆがみをチェックして、快適な生活が送れるように改善していきましょう。

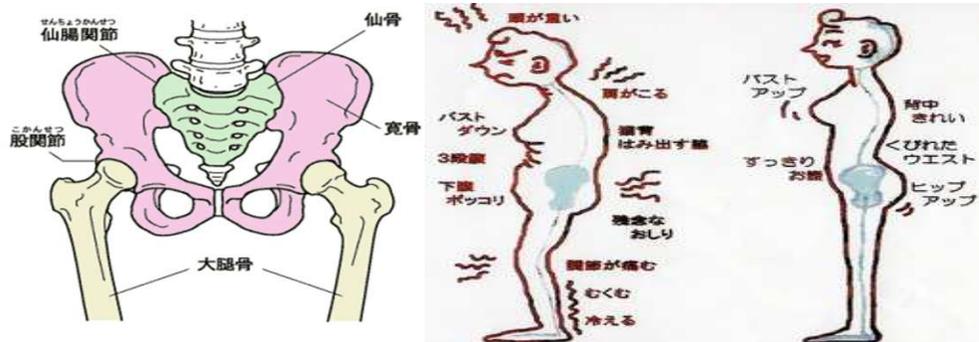
骨盤は左右の股関節のみで支えられ、不安定な形です。不安定な状況をカバーする為に骨盤周囲には、大腿の筋、臀部の筋、腹筋、背筋等の大きな筋肉で支えられています。様々なストレスによりそれらの筋肉をバランスよく均等に使うのは困難を極めます。バランスの崩れが骨盤のゆがみを引き起こす為、非常にゆがみやすい部位です。

### ○特に骨盤のバランスを崩す主な原因には、以下の事があります。

- ①足をよく組む。
- ②常に同じ側の肩でバックを持つ。
- ③背中を丸めたまま長時間座っている。
- ④踵が高い靴を履く。
- ⑤内股座りや、横向きの寝姿勢をする等。

### ○骨盤がゆがんでいると、以下の様な事が起こりやすくなります。

- ①足の付け根の骨(大腿骨大転子)が出っ張り**ピーマン型のお尻**になる。
- ②**お尻の肉が垂れ**、お尻の下にシワが出来やすくなる。
- ③**腰の反りが強くなり**、下腹部を突き出す様な姿勢になる。
- ④**O脚**、もしくはO脚気味になる。
- ⑤膝が内側に向き、土踏まずが少ない。(外反偏平足)
- ⑥腰痛、下半身のむくみ、冷え性等の代謝不全の症状も現れます。



## 骨盤のゆがみをチェックしよう

- ①鏡に足裏を向けて仰向けになり、鏡の中心線に身体を中心を合わせて自然に力を抜いた状態で足の爪先を見ます。爪先と踵がきれいなV字になっていなければ骨盤が曲がっている可能性があります。左右両足の傾きがほぼ同じになるのが理想的です。
- ②仰向けに寝て両足を腰幅に開きます。左右の骨盤の1番高いところに親指、床に中指をつけてその高さを比べます。正常な場合は左右の高さが同じになります。右側が高い場合は左側、左側が高い場合は右側がねじれている事が多いようです。
- ③背筋を伸ばして座位になります。肋骨の下に親指、骨盤の上に中指または、人差し指をあてて、その長さ(高さ)を比べます。正常な場合は長さ(高さ)が同じになります。どちらかが長い場合は骨盤が傾いている可能性が高くなります。例えば、右側が長い場合は左側に傾いていると考えられます。



※裏面では骨盤のゆがみを取る簡単な運動を紹介します。

NEW

SportZEROのQRコードを作りました！



# トレーニングルーム情報

平成27年度 開放時間

## 骨盤のゆがみ解消運動

骨盤は腰部から骨盤及び、股関節周囲の筋肉のコンディショニングを整えることにより正しい位置で安定します。

### ①骨盤スイング運動

足を肩幅に開き、両手を腰に当てて腰を大きく回します。上体はまっすぐ起こし、顔は前を向いたままにします。(左右10回ずつ行います。)

※腰を回す時に、踵や爪先が床から離れない様にします。

両足はしっかり前を向いたまま固定し、腰だけを大きく回転させます。

### ②股関節の可動域を増やす運動

仰向きに寝て膝を抱きかかえ、股関節を円を描くように回旋させます。

(内回し、外回し10回ずつ)

### ③骨盤スクワット

背筋を伸ばし、足先と膝を外に向け、屈伸を行います。足を肩幅に広げ、親指に力を入れて爪先と同じ方向に膝を曲げます。

このとき背中が丸くなったり、膝が内に入らないように気をつけて下さい。

太ももやお尻の筋肉に若干疲労を感じる回数で行い、慣れれば回数を増やして下さい。(目標は50回ぐらいです。)



《自分の体調に合わせて無理をせずに行ってください。》

月・火・木曜日	16:30~19:00 (A)
水・金曜日	14:40~19:00 (B)
土曜日	12:15~17:00 (C)
利用講習会	12:15~12:45 (△印)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。利用講習会の受付は7月2日(12:15)から開始します。(○印) 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

※講習会は要予約。

## 7月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 B	2 A	3 B	4 C	5 休
6 A	7 A	8 B	9 A	10 B	11 C	12 休
13 A	14 A	15 B	16 A	17 B	18 B	19 休
20 A	21 A	22 B	23 A	24 B	25 C	26 休
27 A	28 A	29 B	30 A	31 B		