

# 家練タイムス

NO. 006 SAPPORO WEDNESDAY JUNE 16 2021 HOKUEI JHS by KOUCHOUSENSEI

## 知ってますか「正しい伸脚」!?

「伸脚」・・・体育や部活の時間でも当たり前に行われている柔軟運動のひとつだと思いますが、意外と正しくない姿勢でやっている人が多いかもしれません。

**正しくない例**としては、右の写真のように、**膝を抱え込んでしまっていたり**、曲げている脚の**かかとが上がりてしまう**ことが多いと思います。

**この原因**としては、一般的には「足首が固い」こととされていますが、トレーナー団体のJART A代表の中野崇さんによると、**軸足側の股関節の硬さ**や、**背骨の硬さ**にあるのだそうです。そして、正しい伸脚運動を通して、パフォーマンスがもっと向上する可能性が高いのだそうです。つまり、伸脚運動は、少し工夫するだけで、非常に有効な身体操作トレーニングに変貌（へんぼう）するのだそうです。



### ■ 正しい伸脚運動について

#### ① ステップ1

まずは、肩幅より少し広く足を開きます。そして、鼠径部（そけいぶ・・・脚の付け根）を深く曲げます。**おしりを少し後ろに引いて、太ももとお腹の間を狭くする**ことが大切です。腰骨が立ったままだと、背骨が曲がるだけで、鼠径部は曲がっていません。まずは柔軟性よりも、股関節のコントロールが大事です。



#### ② ステップ2

ステップ2では、もう少し広く足を開き鼠径部をもっと深く曲げます。ポイントは、**太ももと背中が地面と平行**になるようにすること。そして、曲げた**膝はつま先より前には出ない**ことです。



#### ③ ステップ3

ステップ3では、ステップ2よりも上半身を大きく前傾（背骨を意識）し、**おしりを限界まで後ろに引き**ます。背骨と股関節をコントロールした結果として、軸足のひざが深く曲がります。その時、**ひざは抱え込まずに、肩とひじの外側**にあることが大切です。

また、ステップ1, 2, 3それぞれで、**つま先を上に向けたパターン**と、そこから足を付け根からひねって**足首を寝かせたパターン**の2種類を行うと、伸びているところが変わり、より効果が期待されます。



### ■ たかが「伸脚」、されど「伸脚」

伸脚運動は、これらの動作を、左右自在にできることも大切です。こういった身体動作が、ウェイトトレーニングなどの成果にも影響するそうです。また、**競技の動作と異なる動きであっても、競技のパフォーマンスにも影響を及ぼす**のだそうです。

たかが「伸脚」、されど「伸脚」です。競技のパフォーマンスはすぐには上がらないかもしれませんが、伸脚の動作なら何とかかなりそうな気がします。それが巡り巡って競技力や、自身の身体能力の向上につながっていくのです。「急がば回れ」「風が吹けば桶屋（おけや）がもうかる・・・わかるかな？」じゃないですが、こういった**地道な練習も大事に**していきましょう。