

膝・腰の怪我予防 トレーニング

中西恭介

所属
医療法人 あそうクリニック

資格
理学療法士
日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー



今回は、膝痛・腰痛予防のトレーニングを紹介します。膝のスポーツ障害は、臀筋群・内転筋群・ハムストリングスなどが適切に使えず、大腿四頭筋が過度に使われることで膝に負担がかかり、痛みを生じるケースが多くあります。また、スポーツ中に臀筋群・内転筋群・ハムストリングスのいずれかが機能していない状況では、動作時・姿勢保持にその機能不全を腰部が代償してしまうことがあり、腰痛の原因になる場合があります。これらの怪我を防ぐため、今回は腹筋群・背筋群・臀筋群・内転筋群を同時に使う練習を紹介します。

この練習は、①体幹（腰ではなく腹筋群と背筋群）の力をしっかり発揮し腰椎を安定させ、②臀筋群・内転筋群とで股関節を中心に動くことで、膝・腰へのストレスを減らす身体の使い方を身につけることが目的です。動きはオーバーヘッドスクワットと似ていますが、手の位置や足の幅、脊柱の姿勢・動きが異なります。意識しないといけないことも多く強度も高いので、実施には十分注意し、どこか痛みが出そうな場合は無理をしないでください。

1. 体幹を倒す

まずは体幹を倒す練習です。椅子の真ん中に座るとやりにくいので前の方に座りましょう。

始まりと終わりの姿勢は次のようになります。(図1)

基本的なポイントは、3つです。(図1～4)

- ①しっかり股関節を開き、爪先と膝の向きが揃っているか
- ②バンザイは手が頭の上、もしくは頭より後ろまで来ているか
- ③腰が反る・丸まっていないか

この姿勢はまず腹筋群にしっかり力を入れます。そのまま臀筋群の力(図1赤○)で膝と爪先の向きをキープします。臀筋群の力が抜けていると、膝の向きを保てないことがほとんどです。(図4)しっかり臀筋群に力が入っていれば、内転筋群(図4赤線)が伸びているように感じられると思います。最後にバーを持ってバンザイし、腰の丸まり・反り(図3)に注意しながら、背中中の力(図1赤線)で手を頭の上もしくは後ろへ持って来ます。(上記4部位以外は出来るだけリラックスします)

開始姿勢が確認出来たら、そのまま体幹を前へ倒し、下半身に体重をかけます。体幹を倒す時も、姿勢に変わりがないか、特に膝が内に入っていないかなど確認してください。体幹を倒す程、膝が内に入りそうになりますが、ここは臀筋群の力で耐えましょう!



(図1 始まりの良い例)



(図2 終わりの良い例)



(図3 腰の丸まり・反りの悪い例)



(図4
左:良い例
右:悪い例)

2. 立ち上がり

足の裏全体で踏ん張れるところまで体幹を倒したら、反動を使わずにゆっくり立ちます。この時、骨盤と膝が前へ滑らないようそのまま骨盤を上へ持ち上げます。お尻が上がった瞬間に骨盤・膝が前へ滑ってしまうことが多いです。(赤矢印の方向へ上がりましょう)

体幹を倒して伸びを感じていた内転筋群が、立ち上がる時に力を発揮してくれるので、「お尻と内腿で立つ!」意識を持ってみてください。少しずつ体幹を起こし、バンザイのまま立ちましょう。立ち上がった状態でも先程の基本的な3ポイントが達成出来ているか確認してみてください。これで完成です。

膝や腰・肩・首など自分の動き方で負担のかかっている部分がないか、痛みがないか確認しながら行いましょう。

トレーニングの後はしゃがみやすい・走りやすい・バンザイしやすいなどの効果を感じられたら上手くトレーニングできています!

