



中松 優

【資格】
柔道整復師
鍼灸師
JSPO-AT

【所属】

株式会社 MIFUKU
中松鍼灸整骨院
PHI PILATES インストラクター
MIO びわこ滋賀 U-15 トレーナー
フェンシング国体滋賀県代表トレーナー

*分離症は、小中高生に発生する腰の疲労骨折です。
特に中学生に多く見られます。

ピラティスで パフォーマンスアップにも◎ しなやかな背骨を作って 腰椎分離症*を防ごう

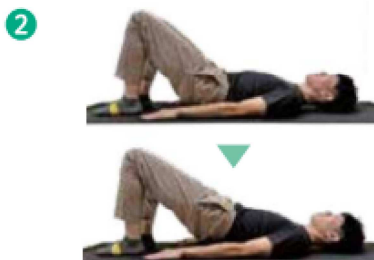
腰椎分離症(以下、分離症)になってしまうと、骨癒合するのに数ヶ月かかってしまい、大好きな競技を長期間離脱することになります。また骨折部が完全に離れてしまってどれだけ休んでも骨がくっつかない状態(偽関節)になると、将来的に慢性腰痛に悩まされる可能性も出てきます。学生時にスポーツを思い切りできる期間というのは長くはありません。分離症で苦しむ学生さんが少しでも減れば、という想いで今回の記事を作成しました。分離症予防のポイントは背骨(特に胸椎)と股関節の柔軟性です。今回は特に背骨の柔軟性を作るエクササイズをご紹介します。

アーティキュレーティング ショルダーブリッジ

- 背骨の前後方向の柔軟性向上
- 反り腰の改善 ●腸腰筋のストレッチ



床に両足を置いた状態で仰向きで寝ます。左右の足と足、膝と膝の間はこぶし一つ分の幅にします。頭から尾骨までの背骨をできるだけ伸ばして肩甲骨を下げて、胸を張ります。



骨盤を後傾させながら尾骨から背骨が一つひとつ首の方向に向かって床から離れていくように、身体が肩から膝まで一直線になるまで腰を上げていきます。この時に、腰だけが反らないように注意しましょう。

その後、元の位置へと上から下へ一つずつ背骨が床についていくように上体を降ろし、最初の位置まで戻ります。

3つのエクササイズ共通のポイント

1. 呼吸は止めずに行うこと(基本は動かしていくときに吐く)
2. 水が流れるようになめらかに動かすこと
3. 反動を使わずにリラックスして動かすこと
4. 回数は3~8回程度、"体がよく動いてきた"という感覚が出ればOK

ソウ

- 背骨の捻りとふともも裏の柔軟性向上
- 体幹部の強化、下半身の安定



背すじを真っ直ぐ(仙骨を地面に垂直)にして長座姿勢、両坐骨の上に均等に体重をかけて両脚を腰幅につま先は天井に向けてます。手は斜め前30度の辺りに出します。



おへそを正面に向けたまま、みぞおちから上を雑巾しぼりのように、頭から尾骨まで伸びた軸が崩れないように捻っていきます。



背中の上の方を丸めて前屈していき、片方の手で反対側の足の外側へ手を伸ばします。もう一手の手はクロールを泳ぐように後方へ伸ばします。

動作を逆戻しにし、最初の位置に戻ったら反対側を行います。

マーメイド・ツイスト

- 背骨の横方向と捻り・肋骨の間・肩・股関節の柔軟性向上



一方の脚(写真では右脚)を体の前に膝を曲げて置き、足の裏が左の大腿部を向くようにして座ります。反対の脚(写真では左脚)を体の後ろに向けて曲げます。左右の坐骨が地面に着き、骨盤が地面に対して平行になるように座ります。



右手を床に付けて体を右側に傾けます。左手が左耳の裏上に来るように持ち上げ、体の左側面の伸び感を感じます。



背中を丸めていき左手を後方へ伸ばしていきながら背中を捻っていきます。



次は背中を反らしていきながら天井方向を向いていきます。



②の位置に戻してから始めの姿勢へと戻していきます。何度かエクササイズを反復したあと、左右の脚を入れ替えて同様にエクササイズを行います。



今回は分離症の予防に有効なエクササイズを掲載しましたが、これだけやれば完璧に予防できる!というものではありません。人によって動きの悪い箇所や、使えていない筋肉は違います。怪我予防のトレーニングは結果としてパフォーマンスも高めてくれます。怪我を予防しつつパフォーマンスを高めていきたい、という方は、お近くのトレーナーさんにご相談してみてください!