

ダンサーのための

セルフ ボディ メンテナンス

～縮んで固まった疲労筋肉をリフレッシュ～



リフレ宮の森

目次

はじめに	4
ストレッチとエクササイズ	5
足と膝と股関節を緩めましょう（予備運動）	7
よく伸ばしたいモモの裏（ハムストリング）	8
カラダを支えるオシリの筋肉（大殿筋）	11
ターンアウトをつくる奥の筋肉（股関節の外旋筋）	12
ぶれないように骨盤を支える筋肉（中殿筋）	13
たまに痛くなる股関節の前側（大腿筋膜張筋）	15
実は使っているモモの前（大腿四頭筋）	16
脚を前に持ち上げる筋肉（腸腰筋）	17
反り腰を解消し背骨を長くする（背骨を一つずつ動かす）	18
しゃがめない足首（フレックス出来ない足首）	20
真っすぐ伸びない足首（ルルベで足がぶれる）	21
肩を下げる胸を開く（滑らかなポーデブラのために）	23
肩関節と肩甲骨を滑らかに（胸を開いて猫背を解消）	26
背中を柔軟に（猫のストレッチ）	27
マッサージ	30
足と脚	32
足の指と甲、足裏、足首	32
フクラハギ（下腿の後部）	35
スネの前と外	35
殿部、腰部、背部	37
腹部	38
応用	38

はじめに

あなたは、なぜ自分の体のセルフメンテナンスをするのでしょうか？
なぜセルフメンテナンスをしなければいけないのでしょうか？

体のどこにも制限（縮んでいるところ、固まっているところ、動きの悪いところ）が無ければ、良い姿勢でまっすぐに立つことは、ほとんど体（筋肉・骨格など）の負荷にはなりません。姿勢に歪みがあったり、疲労でどこかに制限があれば、体を動かすとき（姿勢を保つことも含めて）に過剰に筋肉が働きます。同じ姿勢や同じ動作を繰り返した筋肉は縮んで固まり疲労が残ります。筋肉をセルフメンテナンスすることで縮んで固まった分を戻すことができ、緩んだ分だけ循環が改善されて疲労が抜けていきます。

体の中で固くて動きの悪い部分（関節など）は、その周囲の筋肉が縮んで固まっているからです。疲労が残っていると、さらに体は固くなり、体を支えきれないのでますます疲労しやすく、運動の際にはケガのもとになります。

ここでは、セルフメンテナンスとして、ストレッチ、ストレッチを含むエクササイズ、テニスボールを利用したセルフマッサージを紹介します。

セルフメンテナンスで疲労を回復し、体も心もリフレッシュしましょう。

Part 1 ストレッチとエクササイズ

ストレッチをすることで、縮んで固まりやすい筋肉が長くなり、動かせる範囲が広がって柔軟性が向上し、疲労回復もしやすくなっていきます。

ストレッチを行うタイミングとして、運動の前に、運動の後に、入浴後や就寝前、寝起きなど様々な時間帯やシチュエーションで、また方法としては、静的なゆっくり伸ばす（スタティック・ストレッチ）、弾みをつけて伸ばす、動作を伴う（ダイナミック・ストレッチ）、など、沢山の実践者や研究者が、いろんな目的や方法でストレッチを紹介しています。しかし、学問的な部分では正解といえるものは今のところハッキリ出ていません。

ここでは、経験的に有効だと考えられている方法を紹介しますので、自分の体と向き合いながら、楽しみながらストレッチして体の柔軟性をアップさせましょう！

足と膝と股関節を緩めましょう（予備運動）

沈静している筋肉をストレッチするよりも、軽い運動や入浴などで筋肉の温度が上がるとストレッチしやすくなり、伸ばし過ぎて痛みが出ることを予防できます。伸ばし過ぎて筋肉・筋膜が傷つくと痛みが続きますので注意が必要です。

ここでは、腰、骨盤、股関節、下肢を軽く動かす予備運動を紹介します。

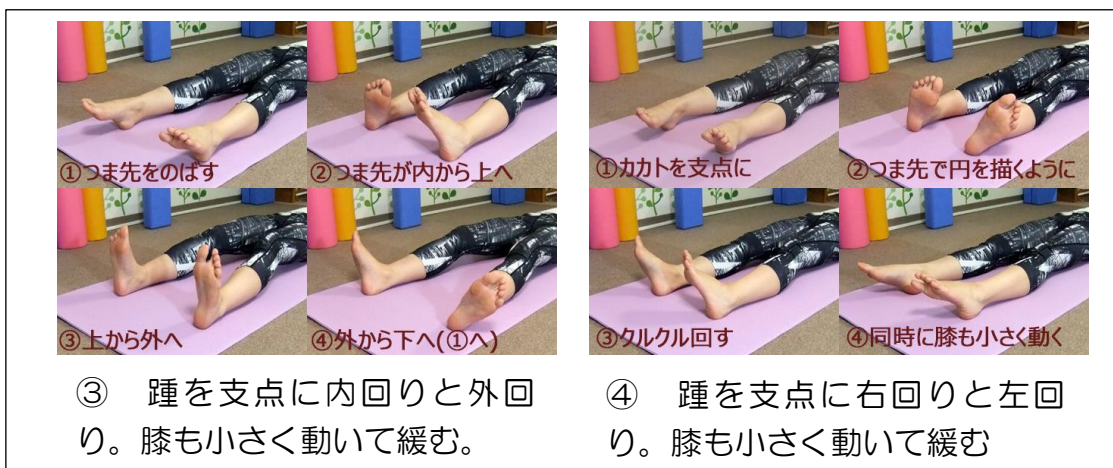
【方 法】

1. 足を股関節の幅くらいに開いて、あお向けに寝転がる。
2. 両方のつま先を内側に寄せる。外側を開く。ブラブラとリズムカルに10～20回程度繰り返し、股関節を緩める。(①)
3. 中間位置で止まったら、両方のつま先を右に倒す。つぎに、両方のつま先を左に倒す。ブラブラとリズムカルに大きく10～20回程度繰り返し、腰椎を緩める。(②)
4. 中間位置で止まったら、踵を支点にして、両方のつま先を内回りにブラブラとリズムカルに10～20回程度回す。続いて、外回りに10～20回程度回す。踵が支点になって床についているので、つま先を回すと、膝の曲げ伸ばしも加わる。(③)
5. 中間位置で止まったら、踵を支点にして、両方のつま先を右回りに10～20回程度回す。続いて、左回りに10～20回程度回す。これも膝の曲げ伸ばしが加わる。(④)



① 両足を内外にブラブラさせて股関節を緩める

② 両足のつま先を右左にゆすって腰椎を緩める



よく伸ばしたいモモの裏（ハムストリング）

座っている場面が多い日常生活で縮まりやすいモモの裏。ハムストリングをストレッチしましょう。（女性の場合、ここが伸びないと足を高く上げる際や、スプリッツなどに制限が出来ます。）

【方法1】

1. 膝立ちから、ストレッチする側の脚を前に出す。ヨガブロックなどで体を支えると安定する。
2. 腰を丸めず、股関節（大腿骨上部の骨の引っ張り）を支点に上体を前方に倒す。

【方法1】



【注意】

上体を倒すことが目的ではない。モモの裏が伸びることを意識する。
開脚して上体を倒す方法では、ストレッチ出来ない。
必ず片脚ずつ行うこと。

【方法 2】

1. 仰向けに寝て、片脚を持ち上げ、膝の後ろを両手で持つ。(①)
2. 両手で膝をしっかり持ちながら、踵が天井に向かうように、膝を伸ばす。(②)

【方法 2】



【注意】

脚を頭の方に引きつけないこと。骨盤が後方回旋して、ストレッチにならない。

【方法3】

1. 足を股関節の幅で、つま先を前に向けて立つ。
2. しゃがみ込んで、両手でそれぞれの側の足首をつかむ。(図3①)
3. モモに胸を付けたまま、踵と坐骨(骨盤の下部)が離れるようにお尻を持ち上げる。(図3②、③、④)

図3



【注 意】 胸とモモをしっかり付けること。

カラダを支えるオシリの筋肉（大殿筋）

股関節の伸筋で脚を後ろに上げる、膝を伸ばす、ジャンプの着地など、大いに働いている筋肉です。

【方法】

1. 立て膝（片膝を立てたあぐら）から、立てている側の足を反対側の脚を越えて出す。
2. 立てている側の膝を胸に強く引き付けることで大殿筋をストレッチする。



立てた膝を胸に強く引く。



【別法】仰向けで片方の膝を胸の方に強く引く。
右のように頭の方に引くと骨盤が後方回旋しストレッチにならない。

ターンアウトをつくる奥の筋肉（股関節の外旋筋）

ダンスやスポーツなど、多くの動作で使われる深部の筋肉です。

バレエではターンアウト（外旋のこと）、スポーツでは踏み切りやダッシュ、ピボットターンなどのときに働きます。

【方法】

1. うつ伏せで、片方の膝を曲げ、同じ側の手で足を内側から持つ。(①)
2. モモ（股関節）が内側に回るように、足を外に倒す。(②)

【別法】

1. 仰向けで、股関節を曲げて片方の膝を立て、足を外に出す。
2. 骨盤が浮かないように股関節を伸ばす（膝を床におろす）。(③、④)

【ヒント】

膝を離すと下部にある外旋筋のストレッチ（③）。膝を寄せると上部にある外旋筋のストレッチ（④）になる。





【重要】

カエル脚ストレッチは、ターンアウト筋(外旋筋)のストレッチではない！

外に回すための筋肉をストレッチするのだから、股関節は内側に回さなければいけない！

ぶれないように骨盤を支える筋肉（中殿筋）

股関節の外転筋（股関節で脚を外に出す動き）。片脚立ちで、骨盤（上部）が上げた足の側に傾かないように支える筋肉です。

片脚をあげた時にふらつくのは、中殿筋が疲労で働いていないので、ストレッチやマッサージで機能を回復しましょう。（Part2 マッサージを参照）

【方法】

1. 仰向けで膝を立て、反対の足を膝に乗せる。
2. 乗せた足の重みで、立てた膝を内側に倒す。



【ヒント】

背中が床から浮かないようにする。

引かれている側の骨盤は浮いてもOK。腰から骨盤、大腿の外側が伸びるようにストレッチする。



【ヒント】 外に出す足の位置を変えると、外旋筋のストレッチになる。

たまに痛くなる股関節の前側（大腿筋膜張筋）

骨盤の前側の出っ張り（上前腸骨棘＝ASIS）から大腿外側に向かって走行する小さな筋肉です。

これが縮んで固くなると、骨盤を前回り（前方回旋）させたり、モモを前に出すときに内側に回そうとしたり（ターンアウトを邪魔したり）、股関節前外側に痛みを出したり、モモの外側（腸脛靭帯）の緊張を異常に高めたり、いろいろと影響を起こす筋肉です。

【方法】

1. 腕立て伏せのスタート位置から、ストレッチ側の脚は伸ばしたままで、反対側の股関節と膝を深く曲げ、ストレッチ側の骨盤を床に近づける。
2. ストレッチ側の足を内側に入れ、骨盤前側の出っ張り（上前腸骨棘）から股関節外側の骨の出っ張り（大転子）辺りをストレッチする。



【ヒント】

骨盤が床に近づかない時は、この筋肉が固くなっているかもしれません。ストレッチポールやテニスボールを使ってマッサージしてみましょう。



実は使っているモモの前（大腿四頭筋）

バレエでは使ってはいけないと指導されますが、プリエやジャンプなどで曲げた膝を伸ばすとき、反対にジャンプの着地などで膝の曲がり方をコントロールするときには必ず働くモモの前側にある大きな筋肉です。

真ん中の大腿直筋と深部、内方、外方の三つの広筋が合わさり大腿四頭筋になります。

【方法】

1. 仰向けで膝を曲げ、足をお尻の下に入れ（同じ側の股関節の下に足が入る、正座のような形）、モモの前側をストレッチする。（①）
2. 足を反対側の股関節の方に入れ、内方にある内側広筋をストレッチする。（②）
3. 足を同じ側の股関節の外に出し（足首は伸ばしたまま）、外方にある外側広筋をストレッチする。（③）



【注意】 つま先が外を向くと外旋筋のストレッチ（④）になる。

脚を前に持ち上げる筋肉（腸腰筋）

脚（モモ）を持ち上げるときに働く筋肉。疲労して短縮すると骨盤が前方に回ったり（前方回旋）、腰（腰椎）が前に反ったり、反対に真っすぐになって固まったり、腰痛を起こしたりする場合があります。前後のスプリッツや新体操の後ろバランスで股関節の前側が伸びない場合に有効です。

【方法】

1. ストレッチ側の下肢を足の甲が床に向くようにして後方に伸ばす。
2. 反対側の下肢は前方に、外旋させて膝を曲げて足を内側に入れる。
3. 上体を床と垂直になるように起こすと股関節の前側が伸び、腸腰筋のストレッチとなる。



【ヒント】 ヨガブロックなどを使うと上体を起こしやすくなる。



【ヒント】
うまくストレッチ出来ない場合は、先に腸腰筋を緩めます。あお向けで、イスの座面に足を乗せ、股関節と膝を90度に曲げ、膝を大きく開き、2分間脱力する。

反り腰を解消し背骨を長くする（背骨を一つずつ動かす）

背骨が一つずつ動くようにし、長く上に伸びるようにする。

仰向けで寝ると、腰の下に握りこぶしが一つ以上入ってしまう（通常は手の平一枚程度）、レッスン中に腰が反っていると注意されるという方の解消エクササイズです。

【方法】

1. あお向けで寝てリラックス。足を骨盤の幅に開き膝を立てる。すべての動作中で息を止めてはいけません。
2. 足は、床をしっかりとらえられる位置に置き、骨盤を水平（骨盤の前側の出っ張りとお尻の恥骨結合の3点が床と平行になる位置）にする。（①）
3. ハムストリング（モモの後ろ側）を働かせ、骨盤をわずかに後方回旋させる。（骨盤を水の入ったボウルに例えると、おへそに向かって水がチョロチョロと細く流れだす位の傾き）（②）
4. さらにハムストリングで坐骨を膝の方に引きながら、足で床を強く押す。（足を移動させず、お尻の方に引くイメージでもOK）（③）
5. 足で床を強く押すことで大殿筋とハムストリングが働き、骨盤が天井に向かう。（お尻とハムストリングに力が入って働くけど、腹筋とモモの前はリラックスした状態）（③→④）
6. 膝から肩まで一直線にぶら下がるイメージになるように、骨盤と上体を持ち上げる。（④）
7. 一呼吸したら、上から背骨が一つずつ床につくように、ゆっくり降りていく。（⑤）
8. 背中（12個の骨）、腰（5個の骨）、骨盤が降りたら、リラックスして深呼吸。2～8を数回繰り返す。（⑥、⑦）



【注意】

すべての動作中で息を止めないこと。
モモの前と腹筋に力を入れないこと。

しゃがめない足首（フレックス出来ない足首）

足の甲を持ち上げる（フレックスする）ときや、しゃがみ込んだときに足首が曲がらない、つま先を前に向けてしゃがめない、足首の前側に違和感がある（詰まる）ときなどは、足首がずれている（距骨の前方変位）かもしれません。痛みなどがあれば専門家に診てもらわなければならないのですが、何となく動きが悪く感じるときは関節を動かしながらヒラメ筋のストレッチを試してみましょう。

※前方距骨になると、重心が後ろにズレて、反張膝（はんちょうしつ＝膝が伸びすぎている状態で十字靭帯に大きな負荷がかかる）になる場合があります。

【方法】

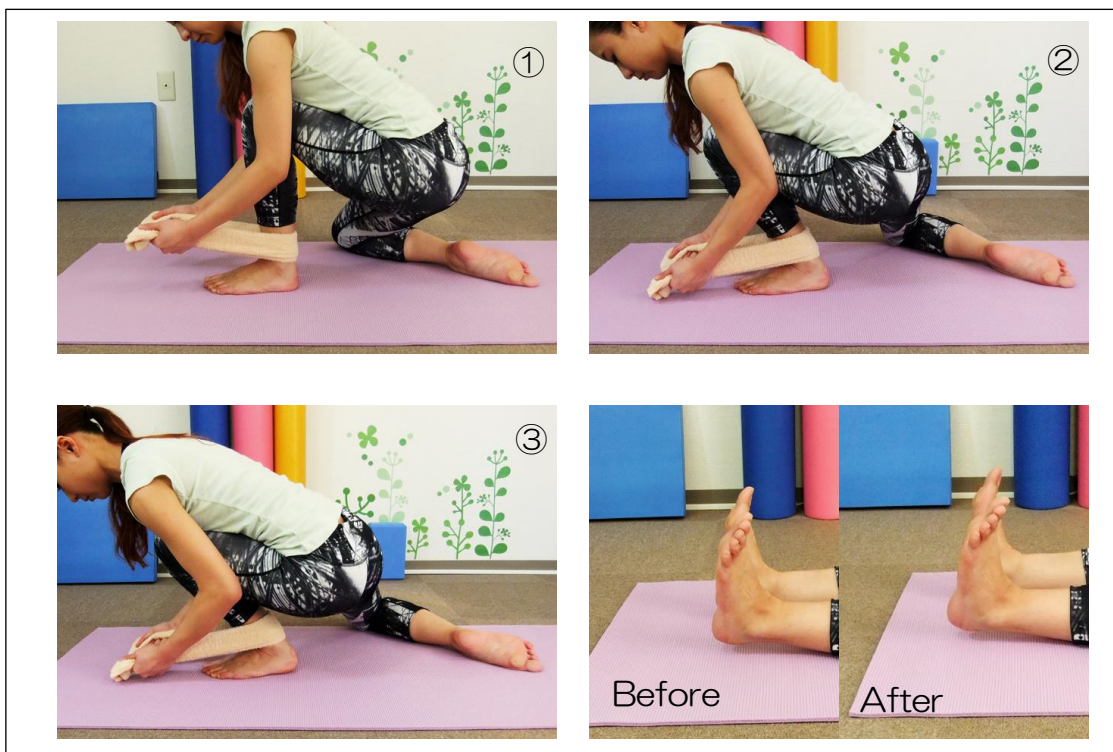
動きの悪い方のアキレス腱にタオルを回して両手でしっかりと持つ。(①)

1. タオルを前方に押し出ししながら、胸で膝を押しながら足首を曲げていく。

(②)

2.しっかりとタオルを前方に押しながら、さらに足首を曲げ込んでいき、数秒キープしてから、ゆっくり戻る。(③)

3. 同じ動作を数回繰り返す。



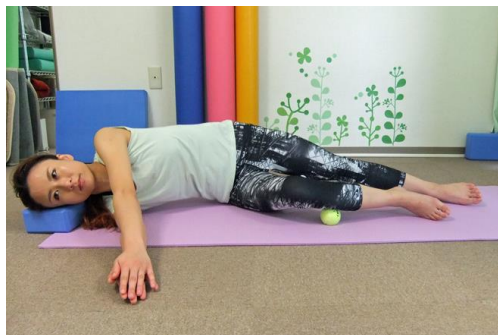
真っすぐ伸びない足首（ルルベで足がぶれる）

足首が伸びきらないので足指に乗れない（デミポアントで指に乗り切れない）、足首を伸ばすとカマ足や逆カマ足になる場合、スネの前や横にある筋肉が伸びていないかもしれません。

固くなっている場合が多いので、テニスボールを使ってマッサージしてからストレッチしましょう。

【方法】

1. 膝の下方、スネの骨の出っ張りすぐ外側の筋肉（つま先を持ち上げると膨らむ筋肉）をテニスボールでマッサージする。四つ這いでテニスボールを当て、膝を頭の方へ移動しながらボールを転がして、スネの下の方までマッサージする。
2. 同じ側を下にした横向きで、股関節と膝を曲げ、膝の下方にある小さな骨の出っ張り（腓骨頭）と、外クルブシ（外果）を結んだライン（腓骨筋）を、膝を同様に上下させることでマッサージする。
3. 正座で、足の親指側だけが床につくようにつま先を外に出し、膝を両手で持ち上げることで、スネの前側をストレッチする。



※テニスボールマッサージの実際は、Part 2 を参照。
※本来は右脚をストレッチするのですが、見やすいように画像では左脚をストレッチしています。

肩を下げる胸を開く（滑らかなポーデブラのために）

肩甲骨と上腕と前腕を別々に動かすエクササイズです。

デスクワーク、パソコンやスマホの操作、勉強などで肩が前方に巻き込み持ち上がっている場合の修正にもなります。肩が持ち上がると首は短く見えるし、腕の大きな動き（優雅な動き）が出来なくなります。

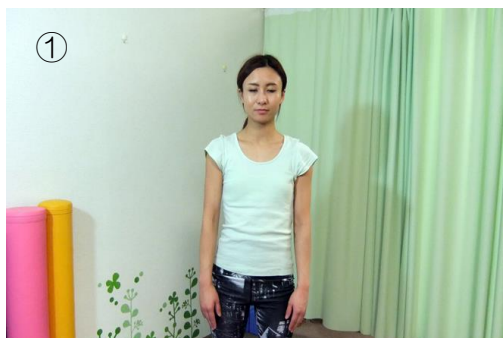
【姿勢と動きのチェック】

1. 体側に腕を垂らして鏡に映し、肘の内側の向きをみます。肘の内側は前を向いていますか？
2. 手の平を上に向け、肘を伸ばして左右に腕を水平に上げます。肘の内側を上に向けたまま、手の平を下に向けます。手の平を下に向けたまま、肘の内側を下に向けます。前腕と上腕（手の平と肘の内側）がバラバラに動きますか？

【エクササイズ1】

1. まっすぐに立つ。
2. 肘を伸ばして手の平を床に向け、両腕を水平に肩の高さに持ち上げる。
3. 手の平が少し後ろに向く意識で、手の平を天井に向ける。（肘の内側が天井を向きます）
4. 天井に向いている肘の内側をそのままに、手の平だけを床に向ける。（肘の内側は天井を向いている）
5. 両腕を体側に下す。

【エクササイズ 1】



胸が開いて肩が下がったでしょうか？

肩と肘と手の平（肩甲骨と上腕と前腕）をバラバラに動かさない方は、次のエクササイズを試してみましょう。

【エクササイズ2】

1. 指先が前方を向くようにテーブルに手をつく。（①）
2. 肘の内側が前方を向くように腕を回す（上腕を外に回す）。ここがスタート位置。（②）
3. ついた手はそのままで、腕を内側に回すことで肘を内側に回す。（③）

4. クルクルと何度か繰り返す。左右同時に内側に回す。左右別々に回す。(④)
5. 動きに慣れたら、テーブルから手を離し、同様に肘を回す。(⑤)

【エクササイズ 2】



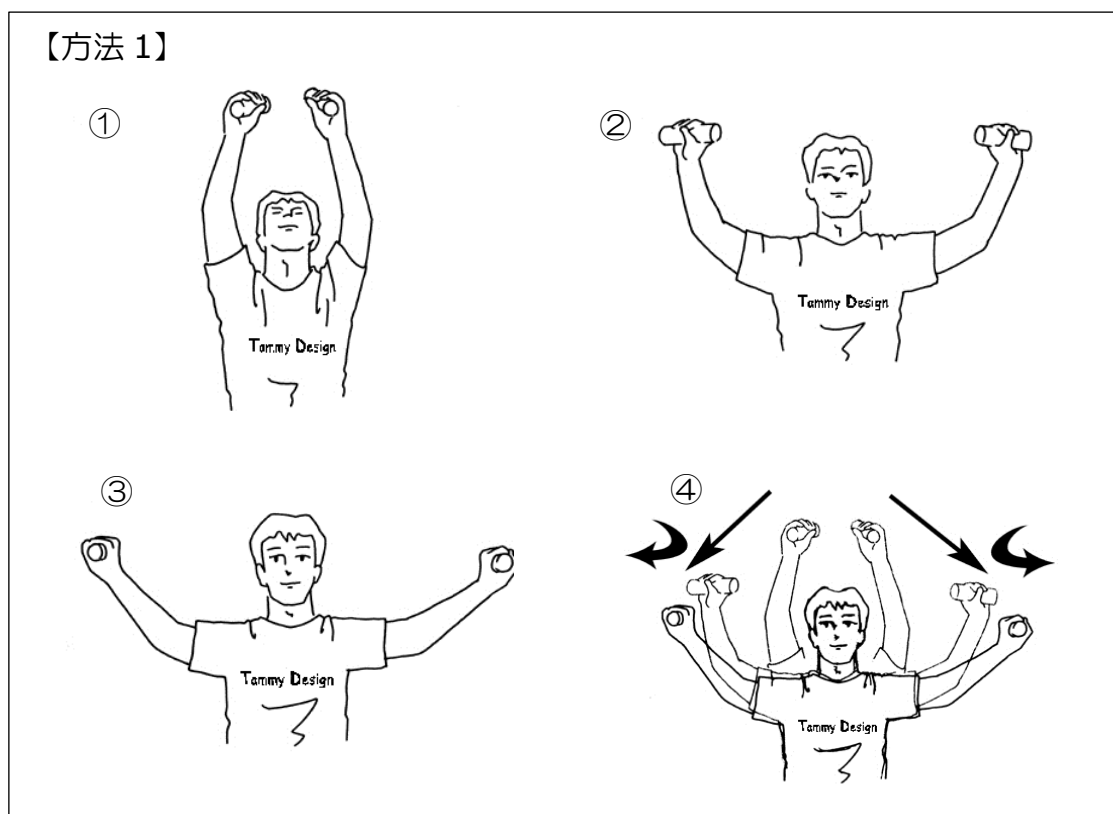
肩関節と肩甲骨を滑らかに（胸を開いて猫背を解消）

肩関節と肩甲骨を自由にし、固まりやすい背中上部を柔軟にするエクササイズです。腕と首の柔らかな動きにも効果的です。

【方法1】肩関節のストレッチ運動

1. 両手に軽いウエイトやペットボトルを持ち、足を軽く開き立つ。
2. 手の平が内を向くように、手を頭上に伸ばす。顔を上げ、手を見る。(①)
3. 手を引き下げながら、手を外に回し、両肘を外に開いていく。目線を手の高さに合わせて下げていく。(②)
4. 手は目の高さで、手の平が外を向くように、胸を開いていく。目線は正面。(③、④)
5. 下げてきた反対の動きで手を頭上に戻す。手の平は内向き、目線は手へ。
6. 10回ほど繰り返す。

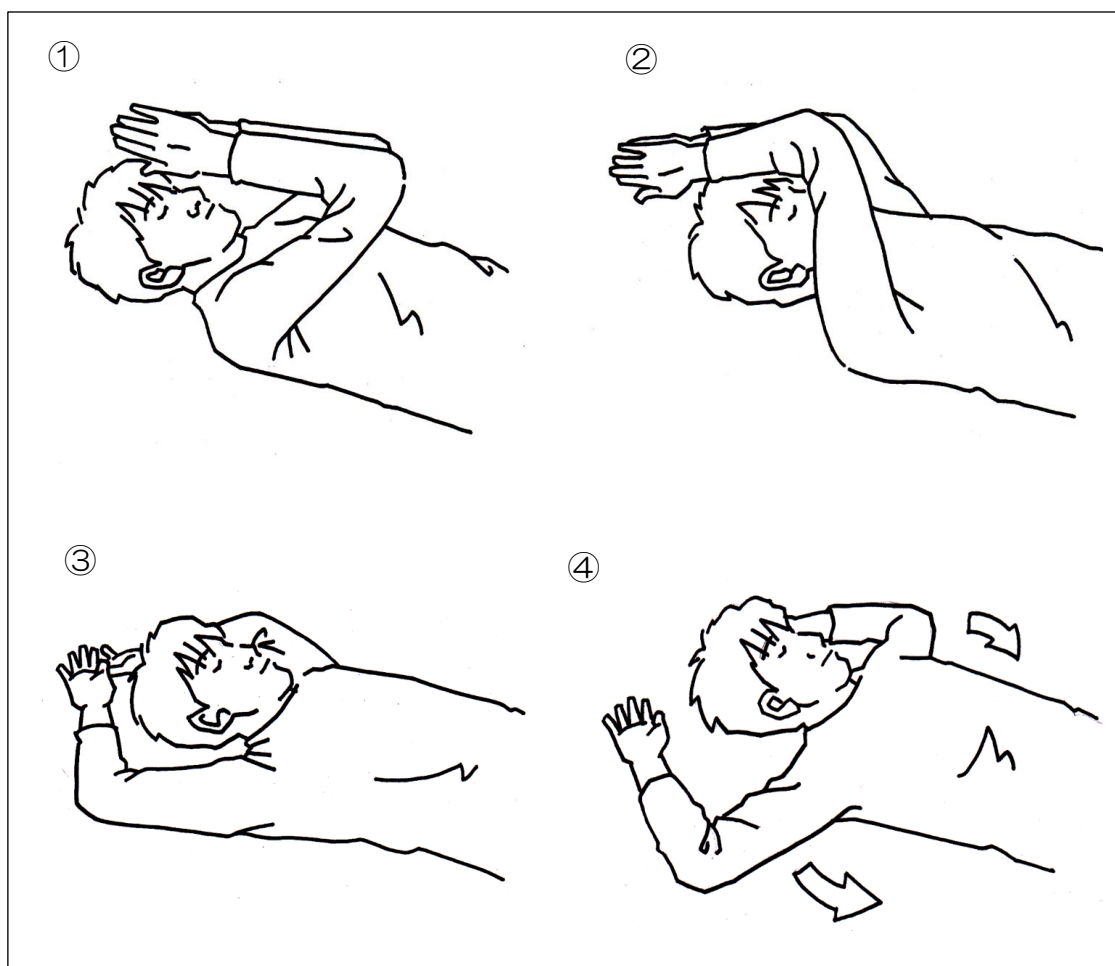
【ヒント】マシンエクササイズのグリップを引き下げるようなイメージで、腕に力を入れて、ジワーッと引き下げる。



【方法2】肩甲骨間のストレッチ（猫背の解消）

1. あお向けで、顔の前で手の平を合わせ、両肘も合わせる。(①)
2. 両肘を出来るだけ合わせたまま、手を頭上に持っていく。(②)
3. 両肘を耳の横を通過させて開き、床につける。(③)
4. 肘と手首を床に接触させたまま、両腕を体側までおろし、肘を伸ばす。(④)
5. 数回深呼吸をしてリラックス。
6. 1～5を3回繰り返す。

【ヒント】動作のあいだは呼吸を止めない。



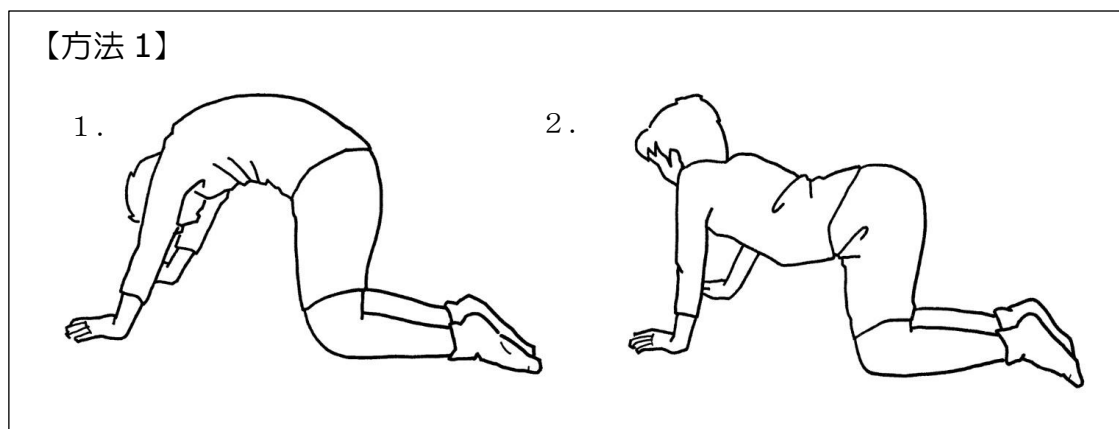
背中を柔軟に（猫のストレッチ）

ネコのストレッチ

【方法 1】

1. 四つ這いで、へソをのぞき込むように頭を下げ、腹をへこませてへソが天井に向かうイメージで背中を持ち上げ、5秒キープ。
2. 頭を上げ顔を正面に向け、腹を脱力させて背中を下げ、5秒キープ。
3. 10回ほど繰り返す。

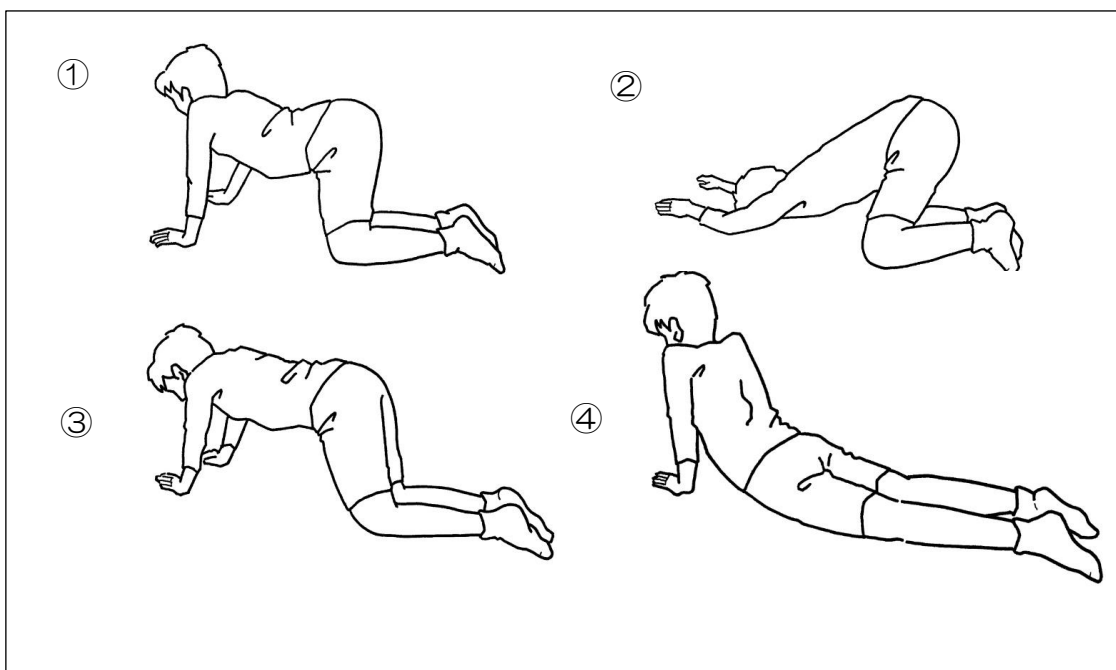
【ヒント】動作のあいだは呼吸を止めない。腰などに痛みが出る場合は無理をせず、専門家に診てもらうこと。



【方法2】

1. 四つ這いから (①)、手を前に滑らせながら頭を下げ、背中・脇・腕を伸ばし (②)、5秒キープ。
2. 上体を持ち上げ、四つ這いをとおり (③)、股関節が伸びるように腰を前に移動させ、恥骨が床につくように胸と腹を伸ばし (④)、5秒キープ。

【ヒント】動作のあいだは呼吸を止めない。腰などに痛みが出る場合は無理をせず、専門家に診てもらうこと。



Part 2 セルフマッサージ

マッサージすることで、固まっている筋肉が緩み、循環が改善し、疲労物質が抜けていきます。ストレッチしてもいつものように伸びてこない時には、マッサージしてみましょう。

マッサージは、自分の手で行う以外に、テニスボールやストレッチポールなどを利用することも可能です。テニスボールなどの道具を使って行う時には、ズンとひびくポイント、イタ気持ち良いポイントを探して当てます。一つのポイントに1回10秒程度の圧迫を標準とし、次ぎ次ぎに当てる部分を移動させていきます。ボールが当たっても特に何も感じないポイントは、当てる必要が無いので飛ばしてください。

同じポイントに当てる時間は、長くても30秒程度にしてください。長く当てすぎると打撲となり、組織が損傷する恐れがあります。

体のどこかに痛みがあり、それが3日以上続く場合には、自分の判断でテニスボールマッサージやストレッチなどを続けても治らずに悪化する場合がありますので、痛みを解消できるプロの治療やアドバイスを受けてください。

足と脚

足の指と甲、足裏、足首

足の甲や指が十分に動けるように動かしマッサージします。

【方法1】

1. 親指（第1指）と人差し指（第2指）を左右それぞれの手で持ち、互い違い上下に大きく強くリズムカルに10回動かす。（①、②）
2. 第2指と第3指、第3指と第4指、第4指と第5指、順番に10回ずつ動かす。（③）



【方法2】

足の指と手の指を組み、足首を大きく回す。10回ほど回したら、反対向きに10回ほど回す。（①、②、③）

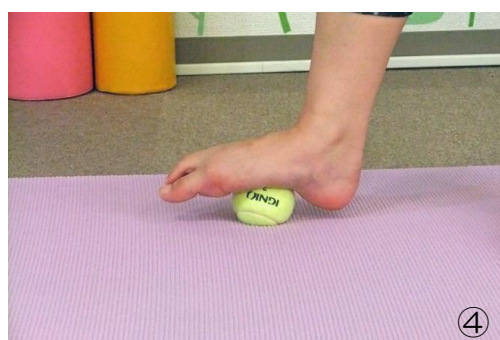
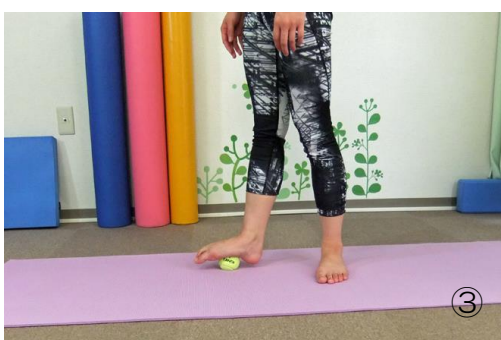
【方法2】



【方法3】

1. 足の裏をまんべんなく両手の親指を使って指圧・マッサージする。固く感じるところは念入りにほぐす。(①)
2. 握りこぶしで、足の裏全体をトントンと叩く。(②)
3. 手や指で足裏マッサージがうまく出来ない場合は、床に置いたテニスボールの上に足を乗せてゆっくり前後に転がし、足裏全体をマッサージしてみましょう。転がす時間は、10秒から30秒程度とします。(③、④)

【方法 3】



【方法 4】

1. それぞれの中足骨（足の甲にある、足首からそれぞれの指につながる骨）の間を指でゆっくりじっくりと押す。この間（骨間筋）が柔軟になると、足の甲が柔らかくなります。

【方法 4】



フクラハギ（下腿の後部）

踵（カカト）を持ち上げる、歩く・走る・ジャンプするなど床をける、反対に静かに着地する、などで働いている筋肉と、深部にある土踏まずを持ち上げる、足指を動かす、働きの筋肉があります。ヒラメ筋は第2の心臓とも呼ばれ、血液を上部に送り返す働きもありますので、柔軟にしておきましょう。

【方法】

1. 脚を伸ばして床に座る。
2. フクラハギの下にボールを入れ、ひびくポイントを探す。
3. 一つのポイントに10秒程度ボール当てたら、移動させて次のポイントを探す。見つからなければ終了。

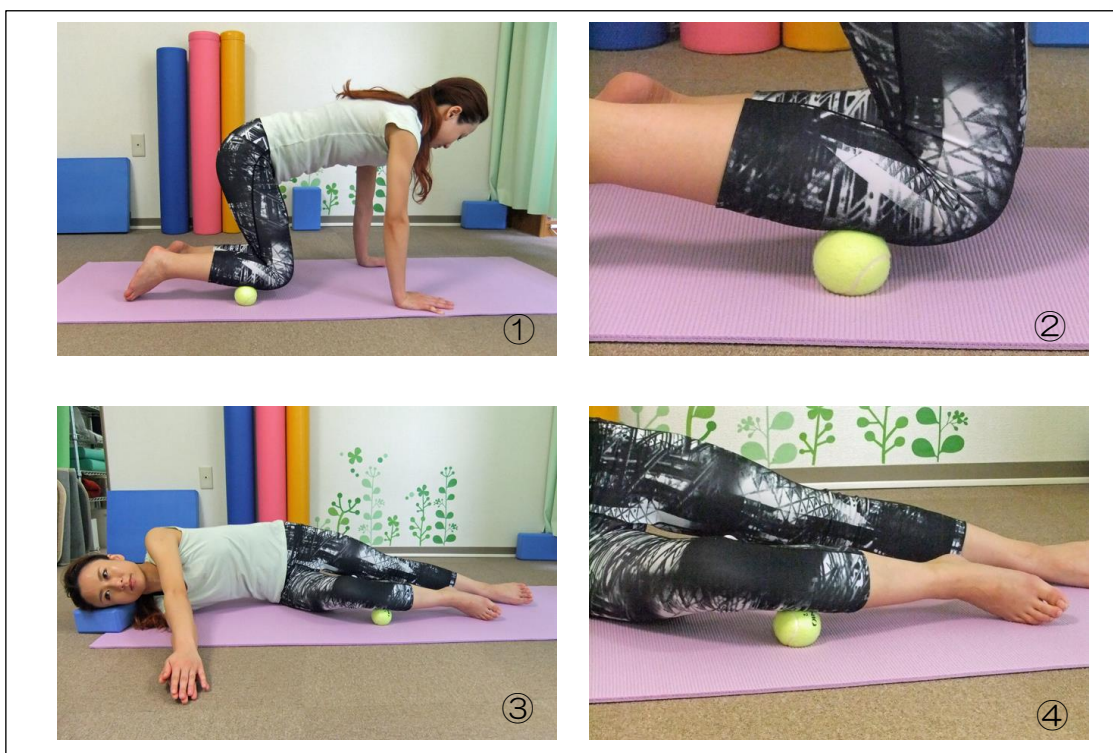


スネの前と外

下腿の前方と外方にある筋肉で、足首を曲げ伸ばしやコントロール、足指の動きをつくっています。伸び縮みに制限やアンバランスがあると、カマ足や逆カマ足、捻挫、足首が伸びきらない、などが起こりやすかったりします。

【方法】

1. 四つ這いになり、膝の皿（膝蓋骨）から手の平の幅くらい下方でスネの骨のすぐ外側にある筋肉にボールを当て、ポイントを探す。（①，②）
2. 横向きに寝て、膝関節（膝の折れ曲がる場所）から手の平くらい下方で、膝の外方と外クルブシを結んだライン上にボールを当て、ポイントを探す。（③，④）
3. ひびくところが無ければ終了。



殿部、腰部、背部

体を真っすぐに立てられるように常に働いている背面の筋肉群で、引き上げやコアの働きとしても使われる筋肉です。

【方法1】

1. 仰向けに寝て、殿部の下にボールを入れ、ひびくポイントを探す。(①)
2. 殿部は丸みがあるので、骨盤を回しながら当てるポイントを探す。(真後ろのポイントは真上を向き、お尻の横の方のポイントは横向きになる。②)
3. ひびくポイントが無ければ終了。

【方法 1】



殿部の断面



②

【方法 2】

1. まず、背中の中、背骨のデコデコした骨の並び（ちなみに胸椎は 12 個、腰椎は 5 個）と、その両外側、指 2 本くらいのところにある筋肉の盛り上がりを確認する。
2. 仰向けに寝て、その筋肉の盛り上がりボールを当てて、響くところを探す。
①
3. 腰から背中へボールの位置を変えながら、ポイントを探す。②
4. 背骨と肩甲骨の間のポイントを探す。③
5. ひびくポイントが無ければ終了。

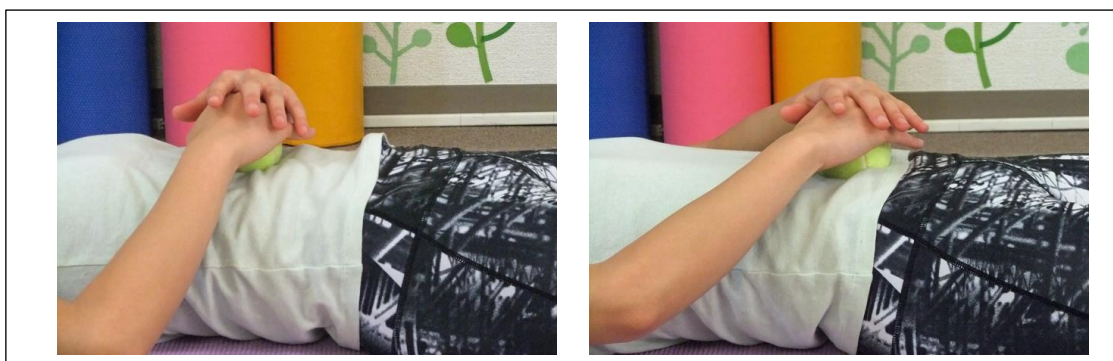


腹部

座る機会が多く、特にパソコンやスマホの操作、デスクワーク、台所仕事など、お腹を縮めていると想像以上に腹筋が疲労しています。腹筋のマッサージを試みましょう。

【方法】

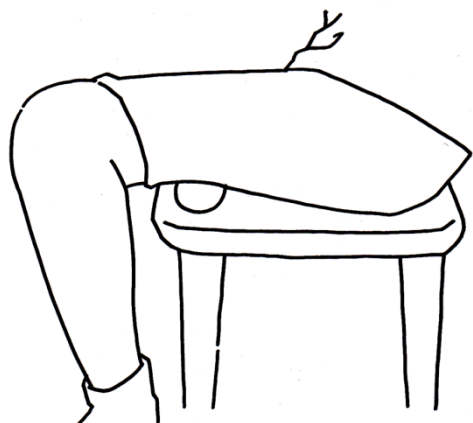
1. 仰向けに寝て、肋骨の縁、左右の骨盤の出っ張り（ASIS）、恥骨（恥骨結合）の位置を確認する。
2. 肋骨の下部で縁の方に沿ってボールを当て両手を重ねる。押し込まずに、手の重みだけがボールに掛かるようにして、順に転がしながらポイントを探し、見つかったら数秒静止する。
3. 腹筋の真ん中（腹直筋＝筋肉が表れるとシックスパックと呼ばれる部分）も同様にポイントを探し、見つかったら数秒静止する。
4. 腹直筋と体側の間も同様にポイントを探す。
5. ポイントが見つからなければ終了。



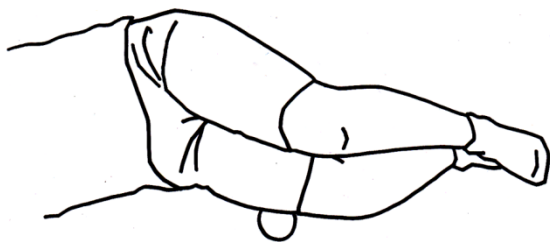
応用

体全体が概ね筋肉に覆われています。疲労感のある部分でひびくポイントを探してボールを当ててみましょう。

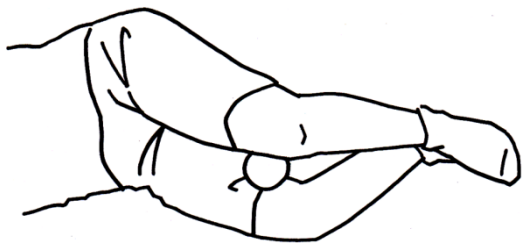
ボールを当ててひびくポイントが必ずあるとは限りません。決して無理に探さないこと。心地いい程度で、セルフマッサージしましょう。



【ハムストリング】
イスの座面と大体の間にテニスボールを入れ、ポイントを探す。



【大腿の外側・内側】
横向きに寝て、床と大腿外側の間にボールを入れる。



両側の大腿の間にボールを挟む。高さが足りなければ、上の脚とボールの間に上側の手の平を挟む。



【首】
あお向けで、ボールを手に持ったまま首の後ろに回し、首に当てる。
【注意】真ん中にある背骨に当てないこと。

【著作権・文責】

リフレ宮の森

代表 白幡克治

札幌市中央区北 4 条西 24 丁目 1 番 1 号

☎ 011-612-2133

【不許複製】