

# 1. ストレッチ



両手を頭の後ろに組んで顎を胸につけて、後頭部から腰の付け根(脊柱起立筋)まで伸ばす



片手で耳を押さえて反対側の耳を肩につける(僧帽筋・斜角筋を伸ばす)



顎の部分を手掌で押して首を捻り、足首まで捻れを感じるように身体全体を捻り、身体のをとる。

肩周りのストレッチ 肘を頭の真後ろに持ってきて、手で肘を押しながら、胸に倒す。

胸骨神経(C7.8) 上腕三頭筋 胸で肘を押しと前腕筋(長腕神経C5.6.7)、小腕筋(内腕神経C8.T1)が伸ばされる。大円筋(前甲下神経C5.6.7) 三角筋(前甲上神経C5.6)

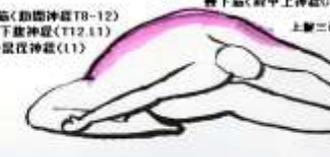


このストレッチで伸ばされる筋内の神経支配は首の5番目-胸椎の1番目になる。痛みが起き出たり、腕が上がっていきたりする上、神経神経が痛む。筋肉が伸びない。



股関節を広げる 背筋をのび して

広背筋(胸骨神経C6.7.8) 脇腹のストレッチは首が硬いと右が伸ばせ ない 背下筋(前甲上神経C5.6)



上腕二頭筋 袖骨神経(C7.8)



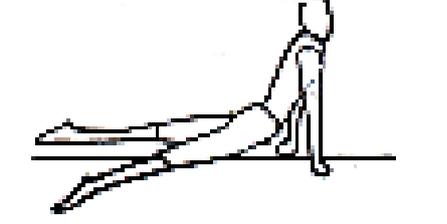
身体の回旋 首から臀部まで捻ります 背椎に詰まった感じが ないか捻りにくい方向はないかみる

ハードルなどで、左右異なる脚の動きをすると背椎の捻れが生じます。特に腰椎3番目がずれやすくと大腿前側が重くなります。そういわずれをなくすつもりでやりましょう。

股関節前側のストレッチ 股関節前側の筋内は腸腰筋・大腿四頭筋・縫工筋・大腿筋・腹筋・腹斜筋などがあります。これらの筋肉をきちんと伸ばして腰は入った動きが出来るようにしましょう



サイドランジ



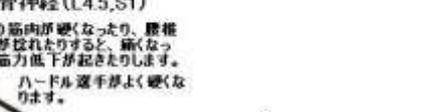
足を持って上体を前に倒す



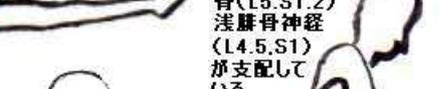
両手で片足をつかんで顔につける



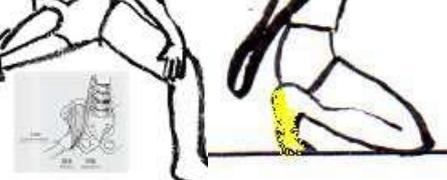
大腿四頭筋のストレッチ 大腿神経(L2.3.4)の神経支配 股関節の前側が捻れ、つまるとこのストレッチがつかぬります。



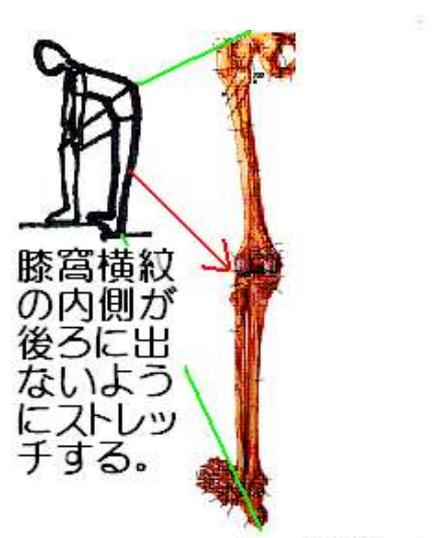
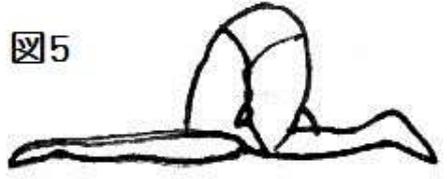
前脛骨筋のストレッチ 深腓骨神経(L4.5,S1) 背中の筋肉が硬くなり、腰椎の4.5が捻れたりすると、痛くなったり、筋力低下が起きたりします。ハードル選手がよく硬くなります。



足裏のストレッチ 足の筋肉は腰椎(L5.S1.2) 浅腓骨神経(L4.5,S1)が支配している



オープンスクワット 硬くなった腸骨筋を緩めて閉じた腸骨を開きましょう。



膝窩横紋の内側が後ろに出ないようにストレッチする。

下肢の後側はほとんど仙骨神経支配です。仙骨がずれていると仙骨神経の働きが弱くハムストリングス 大腿二頭筋(坐骨神経S1.2.3/L5.S1.2)



半腱様筋(坐骨神経S1.2.3/L5.S1.2) 半膜様筋(坐骨神経S1.2)

下腿三頭筋 腓腹筋(脛骨神経S1.2) ひらめ筋(脛骨神経S1.2)

山形県鍼灸マッサージ師会 スポーツセラピー局