

【腰割りトレーニング】

リハビリ家でお勧めしている体操の腰割りトレーニングです。体に軸を通し、足腰を強くします。



「基本ポーズ」

足を広げ、腰を上下にさせるだけの動きです。



①自分の開きやすい足幅を決め(肩幅より開く)、足を開いて立ちます。足幅が狭ければ浅く、広げればより深く腰は下りることになります。



②上体はまっすぐ背筋を伸ばしたまま、腰を下ろせるところまで、ゆっくり下ろします。このときスネも床と垂直にまっすぐに立てて、膝とつま先の向きが揃っていればOK!

「初心者&腰痛がある人は・・・」



壁の隅に立ち、両足の外側を壁につけ、お尻と膝が壁から離れないようにゆっくり上体を下ろします。

壁のコーナーに立ち、両足の外側を壁につけ、お尻と膝が壁から離れないようにゆっくり上体を下ろします。



読売新聞にも掲載されました。



相撲で四股(しこ)を踏む際の基本姿勢となる「腰割り」の効果に注目が集まっている。

太ももの表側の大腿(だいたい)四頭筋を中心に刺激するスクワットに似ているが、腰割りではこの筋肉に加えて、大臀筋(だいでんきん)や内転筋など、股(こ)関節の周りにお尻や太ももの筋肉をまんべんなく刺激するのが特徴だ。

腰割りの動作は単純だ。まず肩幅より広く、自分の開きやすい足幅を決めて立ち、背筋を伸ばしてそのまま腰を下ろす。自分が下ろせる位置まで腰を落としていくが、この時、ひざが内側に入らず、ひざと爪先の向きがそろっていることが重要だ。こうした上げ下ろしを繰り返すだけだ。

腰割りのトレーニングの著書もある元力士・一ノ矢の松田哲博さん(49)は、昭和以降では最高齢となる46歳まで現役だったが、「相撲を24年間続けられたのも、腰割りに支えられたからです」と強調する。

引退後まもない3年前、松田さんは腰痛に悩む妻に腰割りを勧めた。1セット5回を1日2~3セット続けるうちに、3日ほどで腰痛がなくなり、30分も持たなかったウォーキングも、ほとんど苦にならなくなったという。深く腰を下ろすのがつらい場合について、松田さんは「最初は無理をしない範囲で、浅く1~2センチでも十分です」とアドバイスする。

(2010年11月18日 読売新聞)

◆腰割りのやり方 1日1セット(10回)、1回のひざの上げ下げは5秒程度が目安



足は肩幅より広く開く



そのまま下ろせるところまで腰を下ろす。ひざと爪先は向きをそろえる