

障害予防のためのフィジカルチェック

— 体幹編 —



体幹編では代表的な障害である腰痛を予防するためのフィジカルチェックを紹介します。

【腰痛 = 体幹？】

体幹の弱さも腰痛の原因の一つですが、日頃から体幹トレーニングを行っていても腰痛になってしまうアスリートは多くいます。

腰痛を予防するポイントはいかに腰部の動きを大きくしないかという点にあります。

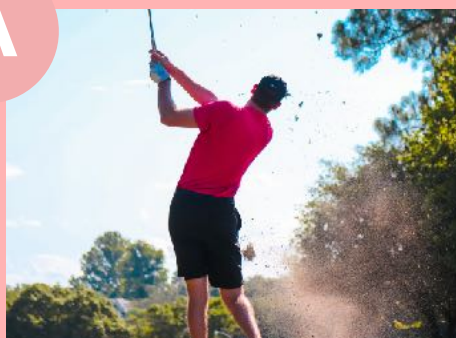
腰部と隣り合う胸郭と股関節が重要な役割を果たしますが、腰部の負担を減らすために必要な可動性は競技によって異なります。

ご自身の競技でどのような動きが必要とされるのか下のタイプを確認し、タイプ別のフィジカルチェックを試してみてください。



あなたはどのタイプ？

A



回旋動作が多い

B



手を頭上に上げる

C



体をまるめる

D



走ることが多い

A 股関節の回旋可動性をチェック：90 - 90 ヒップスイッチ



方法

- ①膝・股関節を90度に曲げる
- ②膝を開きながら股関節を軸に反対向きの姿勢まで動かす

チェックポイント

- ▶ 腰が丸まったり横に倒れない
- ▶ 左右差がないかどうか
- ▶ 股関節につまりが出ないか

B 胸郭の回旋可動性をチェック：ソラシックローテーション



方法

- ①膝は腰幅、肩の真下に手をつく
- ②肘を高く上げながら上体を回旋

チェックポイント

- ▶ 左右差なく胸を開けるかどうか
- ▶ 腰や骨盤を動かさずに回せるか

C 股関節を曲げる可動性をチェック：ロックバック



方法

- ①膝は腰幅、肩の真下に手をつく
- ②腰を丸めずにお尻を引き込む

チェックポイント

- ▶ 股関節前面のつまりがでないか
- ▶ 腰が丸まってしまわないか

D 股関節を伸ばす動きをチェック：クックヒップリフト



方法

- ①あお向けて片膝を抱える
- ②支持脚のお尻の力で持ち上げる

チェックポイント

- ▶ 腰・モモ裏に力を入れない
- ▶ 腰をそらずに持ち上げられるか

【まとめ】

今回紹介したフィジカルチェックは腰痛予防のエクササイズとしてそのまま使えます。腰部への負担を減らすために日々の体幹トレーニングに加えて取り入れてみましょう。