

## 部活動生に多い「腰椎分離症」を防ぐPOINT！

部活動をしている中で「腰が痛い」と感じたことはありませんか？部活動をしている皆さんは腰が痛くなった場合は「腰痛分離症」の可能性を考えないといけません。

腰椎分離症は腰を反る・捻るなどの動きを繰り返し行うことで発生する腰の骨の疲労骨折です。腰椎分離症になる原因のほとんどが過度な運動による腰への負担が積み重なることです。



### ズバリ腰椎分離症を予防するために腰への負担を減らすことです！

では、どうしたら腰への負担を減らすことができるのか…

そのポイントは2つあります！

#### 腰を支える力をつける＝体幹筋力

腰への負担を減らすためには体幹の筋力をつける必要がありますが、体幹と聞くと腹筋が割れるように鍛えれば良いと思う方もいるかもしれませんが、しかし、鍛えて欲しいのは割れるような体幹ではありません！

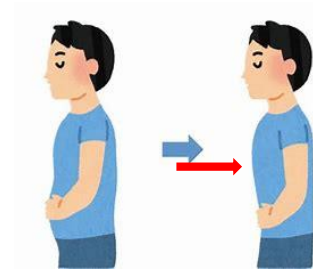
腰を支えている筋肉はさらに奥に付いている「腹横筋」という筋肉です。

腹横筋は腰回りを支えてくれており「**ドローイン**」をすることで鍛えることができます！

椅子に座った状態でもできるので、学校でもやりやすいと思います。

～ドローインのやり方～

1. 背中を真っすぐにする
2. 息を吐きながらおへそより下の下腹部をへこませていく
3. へこませた状態をキープ ※呼吸は浅く続ける



#### 背中と股関節の柔軟性

腰を支える力があっても腰に隣接している背中と股関節の動きが悪いと腰に負担がかかります。特にスポーツの中ではカラダを捻る動きが多く、背中が硬いと腰が捻ってしまい腰を悪くする可能性が高いです。

股関節のストレッチはされることが多いと思いますが、実は背中のストレッチも重要となるので、紹介するストレッチをしてみてください！

～背中動きを良くする運動～

1. 四つ這いになって片方の手を頭の後ろに置く
2. 息を吸いながら胸を開くように上半身を捻る
3. 息を吐きながら戻す

※上半身を捻る時はお尻が動かないように



#### 【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式HP・LINE公式アカウント>

