

毎日★自宅ジム ～骨盤安定、美脚づくり～

筋カトレーニング

内転筋群



【運動のやり方】

- ① 立位でボール（厚めのバスタオルでも可能）を膝のやや上に挟む
- ② 吐く息でお尻の下を締めながら、太ももの骨を寄せるように5秒ボールを挟む（脚の付け根が、やや外ねじりのイメージで行う）
- ③ 息を吸い最初の姿勢に戻る

【注意点】

- ・②の寄せる時に脚が内股（脚の付け根が内側にねじれる）にならないようにしましょう
- ・動作中、体が丸まりやすいので身長を高く伸ばすイメージで行いましょう。

【運動の目安】

- ・5秒保持×10回
2～3セット

【効いている！身体の部位】

内転筋群（内もも）

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
小坂 京子



紹介した内転筋群は、太ももの内側にある筋肉全部をあらわした名前です。一般的には「内もも」と呼ばれる筋肉です。

この筋肉は、日常生活では大きな力を発揮することはありませんが骨盤の安定、脚を閉じる機能に働き、腹筋、骨盤底筋群と関わりがある重要な筋肉です。スポーツでは、バスケット、サッカー、乗馬、平泳ぎ等の脚の動きでは力強く働きます。内転筋群が弱いと、脚が外側に開きやすく、歩行、走行時の着地時で上手く着地の衝撃が吸収できない為、膝や股関節に負担がかかり骨盤の安定にも欠けます。また、脚が外側に開きやすいと、筋バランスが崩れ、太ももの前だけが太くなり美的にも崩れてしまいがちです。身近な動作では、座った時に脚が開きやすくなります。脚が開いた方が楽に座れると感じる方は、内転筋群が弱くなっているかもしれません。身体の中心部にある筋肉の感覚を磨き、トレーニングすることは日常の所作やスポーツの補助に役立てます。骨盤の安定、美脚づくりの為に自宅ジムで、ぜひトライしてみてください！

武蔵野市民の皆様へ 【通信制】健康ウォーキング 100日チャレンジのご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。健康ウォーキング 100日チャレンジは、これから運動を始めたい・歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。運動が習慣化するのは約3カ月。100日間、毎日の歩数を記録して、ウォーキングの習慣化を目指しましょう！達成したら運動の専門家からの応援コメントと修了賞として今後のウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

