

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】日本縦断 KKC のご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。日本縦断 KKC（健康健脚チャレンジャー）は毎日の歩数を記録して、武蔵野市友好都市を地図で巡ります。運動を始めてみたいと思っている方、普段の活動量を知りたい方、運動のアドバイスが欲しい方、コース踏破して友好都市のお米を食してみたい方、3カ月間歩数の記録をしてみませんか？申込は下記へ！

【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