

後で詳しく解説しますが、私たちが、歩くときに使う**主な関節**は、背骨のうち胸の部分にある胸椎と、足のつけ根の部分にある股関節です。

また、姿勢保持ではインナーマッスル（深層筋）、運動ではアウターマッスル（表層筋）と、使う筋肉が異なります。インナーマッスルは、体の内側（深層）にある比較的小さな筋肉の総称で、**関節をしっかりと安定させ、姿勢保持をする役割**があるため、使っているのを実感しづらいのが特徴です。

オフィスで一日中デスクワークをしている人など、座り仕事が多い人は、座っている時間が長いために、股関節の前側の筋肉が縮んでゆるんだ状態が続いています。そのため、足を前後に大きく開いて腰を下げたポーズをとると、**鼠径部（太もものつけ根）**が突っ張ります。

一方、股関節の後ろ側の筋肉は伸びたまま硬くなっているために、収縮させることが難しく、片膝立ちができなかつたりします。足が開きにくいために、階段は一段ずつ上がるのがやっとなで、段差が大きい階段や、一段飛ばしで階段を上がることができない人もいます。**座り仕事タイプの多くが腰痛持ち**です。鼠径部がしっかり伸びないために、つまずきなどの転倒でケガも多くなります。

ヒトの全身の関節は約 206 個、筋肉は約 360 個あるといわれます。筋肉は1つの関節だけをまたぐインナーマッスルと複数の関節にまたがるアウターマッスルとがあり、これらの筋肉が伸び縮みすることで関節を動かしています。

内転筋とは、太ももの内側にある筋肉の総称です。内転筋は、太ももを引きつけて閉じたり、立っているときや歩いているときに骨盤を安定させる働きを担っています。内転筋の柔軟性は、左右開脚や前後開脚で確認できます。現在では、相撲やバレエをやっている人でもない限り、開脚する機会といえれば和式トイレや草むしりのときのようなしゃがみ動作くらいでしょう。

現代の生活習慣では、その機会も少なくなり、日常的に開脚することはほとんどありません。このように使う頻度が極端に減ってしまったため、**内転筋は硬くなりやすい**のです。

みなさんは「筋肉のツッパリ感」が効いている証だと思ってストレッチしていませんか？筋肉は必要以上に強く伸ばされると、それを危険な刺激だと認識して防御的に縮まろうとします（防御性収縮）。それがツッパリ感の正体。つまり、筋肉は伸びているのではなく縮まっているのです。強いストレッチをした翌日に筋肉痛になるのはそのためです。また、ツッパリ感がさらに強まると「痛み」になります。

ウォーキング時に、視線をあげる。

ランジひねり運動（股関節伸展）



- ①肩をすくめて肩から首の筋肉を緊張させる。
- ②緊張している筋肉を感じたらストンと力を抜いて脱力を感じる。



- ①頭の上に手を置き、センターラインを意識する。
- ②骨盤を起こし、背骨を伸ばして手のひらを押し上げる。

腕振り運動



筋肉のバランスを整える

- ①体をひねりながら腕を大きく前後に振る。
- ②腕と足が交互になるように振る。左右の足を替えて同様に行う。

ストレッチ



股関節と太もも前側を伸ばす

- ①壁などに手をつけて片膝立ちになり、骨盤を下げる。反対の膝をつけて足首を持つ。
- ②かかとをお尻に近づけて30秒キープする。左右同様に行う。