



準備

～脚やせに必要なこと～

食べたら脚にたまります！

# 脚やせの準備に必要なこと

- お風呂に入る。
- 脚をほぐす。
- 硬い部分をストレッチする。

# お風呂に入る

- 立ちっぱなし、座りっぱなしは、下半身の循環が悪くなります。
- 血流が悪くなってしまうと、脂肪は燃焼しにくくなります。
- 冷えてるところは痩せにくい。
- お風呂に入って循環を促す。

# 脚をほぐす



気になるところは、  
つまめないことが多い。  
つまめないのは、  
硬くなっている証拠。  
柔らかい方が、  
動きが良くなります。

ガッツリつまむ！

# 硬い部分をストレッチ



日常生活は同じような  
カラダの使い方をするため、  
ストレッチしないと、  
硬くなる場所があります。

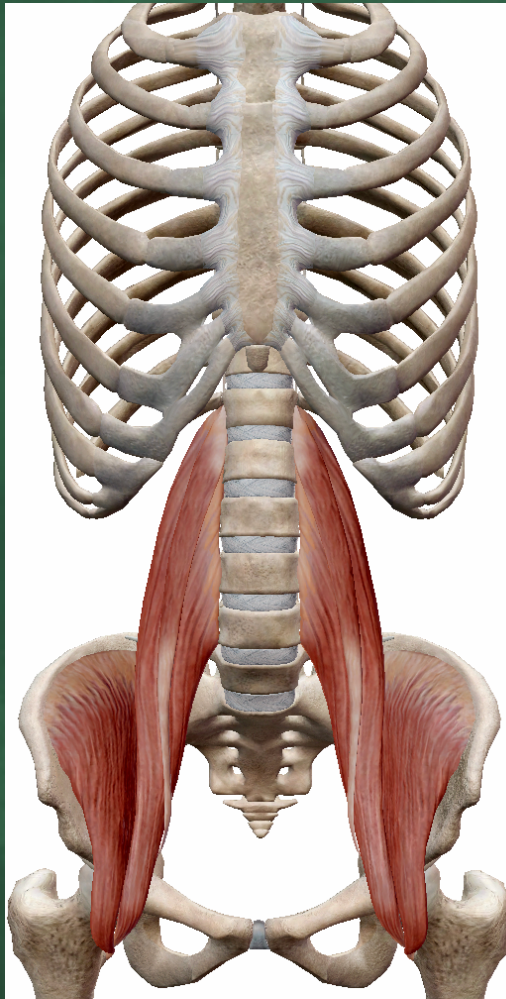
# 硬くなる部分

- 腸腰筋



(ちょうようきん)

# 腸腰筋



腸腰筋は、

**大腰筋** (だいようきん)

**腸骨筋** (ちょうこつきん)

(小腰筋 (しょうようきん))

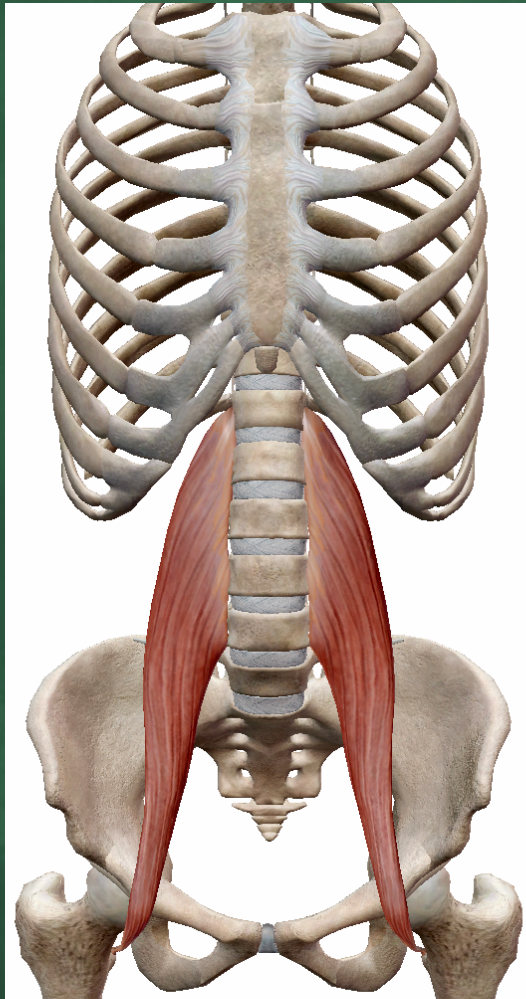
をまとめて呼ぶ。

股関節をまたいでいるので、

股関節の動きに関わる。

(だいようきん)

# 大腰筋



腹部の深層にある。

『股関節の屈曲』

の働きがある。

また、

『腰椎の側屈』

の働きもあり、

『腰椎の安定』

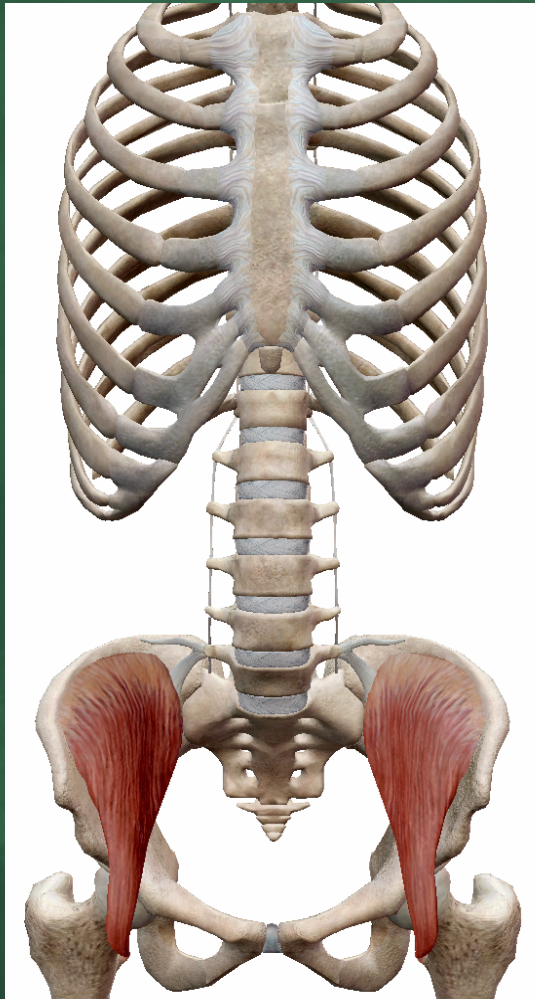
にも関わっている。

# 大腰筋の特徴

- 立っているときや、体幹の屈曲ではあまり使われない。
- 後ろに引いた脚を前に出すときや、脚を持ち上げたりするときに使われる。
- 片方が働けば、反対側も働いてバランスを取っている。
- 硬くなると反り腰や前のめりになる。

(ちょうこつきん)

# 腸骨筋



『股関節の屈曲』  
の働きがある。  
わずかに  
『股関節の外旋』  
の働きもある

# 腸骨筋の特徴

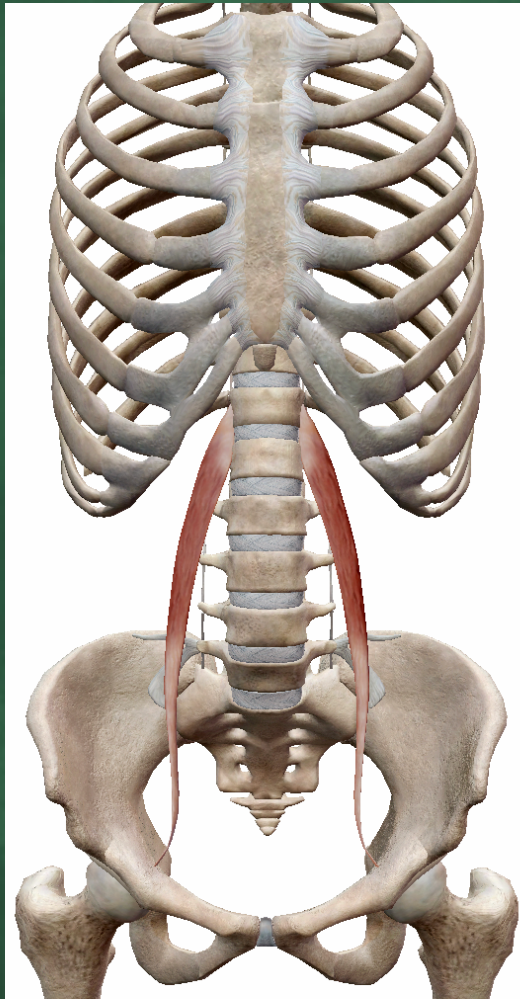
- 立っているときにはあまり使われない。
- 後ろに引いた脚を前に出すときや、脚を持ち上げたりするときに使われる。
- 硬くなると反り腰や前のめりになる。

座っている時間が長いと、  
腸腰筋は硬くなり、  
腰に負担がかかったり、  
お尻が弱くなる。

なので伸ばす！

(しょうようきん)

# 小腰筋



5～6割の人は、  
この筋肉がない。



# 硬くなる部分

- 腸腰筋
- 大腿四頭筋の大腿直筋と外側広筋

(だいたいちよつきん)

# 大腿直筋

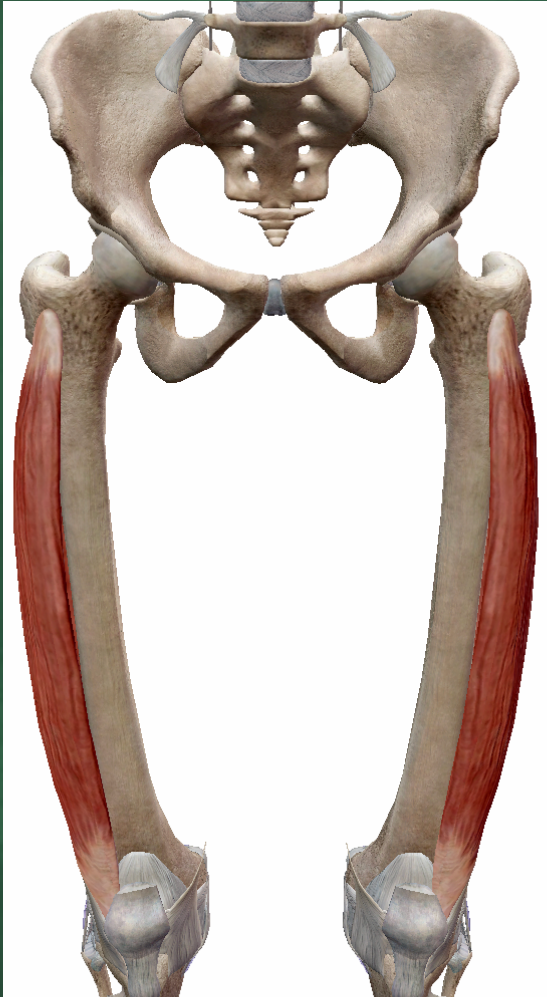


股関節と膝関節をまたぐため、  
『股関節屈曲』  
『股関節外転』  
『股関節外旋』  
の働きがあり、  
『膝関節伸展』  
の働きもある。

# 大腿直筋の特徴

- この筋肉は伸ばすことがないため、硬くなりやすい。
- 無理に伸ばすと痛めるため、軽い負荷でまず縮める。
- 伸ばすときに脚を開いたり、外に向いたりすると伸びない。
- 脚を閉じた状態で伸ばす！

(がいそくこうきん)  
外側広筋



『膝関節伸展』  
の働きがある。

# 外側広筋の特徴

- 大腿四頭筋の中で1番大きい筋肉。
- 膝関節に力が加わったときに、抵抗するように働く。
- あまり硬くならないと言われているが、“モコッ”となりやすいので伸ばす！

# 硬くなる部分

- 腸腰筋
- 大腿四頭筋の大腿直筋と外側広筋
- 内転筋群
- ハムストリングス
- 足首

# まとめ

- ゆっくりお風呂に入る！
- 硬いところをほぐす！
- 縮んでいる筋肉を伸ばす！