



古川佳奈

所属  
はたスポーツ整形クリニック  
資格  
・日本スポーツ協会公認  
アスレティックトレーナー  
・はり師・きゅう師

# オスグッドの痛みを 予防しよう

## なぜ起こるの?

オスグッドで痛みが出る部位は太もも前面の筋肉、大腿四頭筋の大腿直筋が付着するところです。スポーツでジャンプやダッシュ、急激な方向転換を繰り返すような競技で膝の痛みが出るオスグッド・シラッター氏病。しかしチーム内で同じようにスポーツをしても痛みが出る人、出ない人がいますよね。今回は痛みが出るしくみを知り、痛みにつながる原因を解消するためのエクササイズをご紹介していきます。

### 痛みが出やすい人①

#### 太ももの裏やお尻の柔軟性が低い

太ももの裏やお尻の筋肉は骨盤の後ろの方に付着しています。ここが硬いと筋肉が骨盤を引っ張って後ろに傾けてしまします。大腿直筋は骨盤の前に付着していますので、結果大腿直筋が常に引っ張られている状態になり、それによってオスグッドを発症しやすくなってしまいます。



筋肉の柔軟性  
が適度にあり、  
骨盤が正しい  
位置にある



太もも裏・お尻  
の筋肉が硬く  
なり、骨盤を後  
ろに引っ張って  
いる状態

### 痛みが出やすい人②

#### 股関節をうまく使えていない

例えばジャンプ動作。上に高く跳ぶとき、上半身が地面に対して垂直で膝を大きく曲げてジャンプする人は大腿直筋への負担が大きく、オスグッドを発症しやすいといえます。上半身を前に倒してお尻が後ろに出るような、股関節をしっかり使ってジャンプできる動作が自然と身についているひとは膝への負担が少ない上に、より小さな力で高く跳べるでしょう。



## エクササイズを実践しよう

### 1 太もも前のストレッチ

横向きで下の脚は前でしっかりと曲げ、上の足首を後ろで持ち引っ張ります。



### 3 お尻のストレッチ

四つ這いで片膝の前に逆の脚を引っかけます。  
後ろの脚をそのままなるべく遠くまで後ろへ伸ばします。  
画像では左のお尻をストレッチしています。



### 2 太もも裏のストレッチ

仰向ぎで片方の膝の裏を持ち、太ももを自分の方に引いてきます。太ももの位置が変わらないように徐々に膝を伸ばします。体勢がきつい場合はタオル等を足の裏に引っかけ、両端を持つようにすると楽に出来るでしょう。



### 4 デッドリフト

デッドリフトは本来であればお尻や太もも裏、背中のトレーニングとして実践されますが、股関節の上手な使い方を覚えるために今回はご紹介します。画像ではダンベルを使用していますが、2ℓのペットボトル等でおもりを代用して頂くとよいでしょう。おもりなしでもかまいません。腰に疾患を持っている方はおもりなしでやりましょう。膝は浅く曲げ、上半身を倒してお尻を後ろへ引きます。おもりは下へぶら下げるよう持ちます。おもりを持ち上げるようなイメージで上半身を起こしていきます。腰が引けたまま残らないように膝、股関節をしっかり伸ばしましょう。フォームをしっかり意識してこれを反復して行います。





仲谷建太郎

所属  
滋賀県競技力向上対策本部  
医科学サポート事業  
コンディショニング部門

資格  
・日本スポーツ協会  
アスレティックトレーナー  
・柔道整復師

# 怪我の予防 パフォーマンスアップの為に 股関節の回旋動作を獲得しよう

①今回はスコンでは股関節のストレッチとエクササイズをご紹介します。

②関節にはMobility(可動性)とStability(安定性)という二つのタイプがあり、股関節は Mobility関節とされ、様々な方向に動かす事ができます。

③〈屈曲〉〈伸展〉〈内転〉〈外転〉〈内旋〉〈外旋〉という6つの動きが複合的になり股関節を動かしています。

**重要** 特に股関節に関しては捻る動きである〈内旋〉〈外旋〉の動き作りがとても重要になります。

股関節の内旋、外旋の動き作りができるいると、腰や膝など下半身の怪我を予防でき、パフォーマンスの向上も出来るので一石二鳥です!

また今回のエクササイズでは可動域を広げながら股関節のインナーマッスルも鍛えれます。

ただ単に筋肉をストレッチして伸ばすだけでなく、股関節を動かしてするというイメージを意識して実践して頂きたいです。

## Lesson1 股関節のストレッチ



《スタート姿勢》

- 床に座った状態で手を後ろにつく
- 両膝を約90°程曲げておく
- 背中はできるだけまっすぐにする

●膝を曲げたまま伸ばす側の足を内側に倒す

●膝は90°をキープし、お尻をできるだけ地面につける!!

## Lesson2 股関節可動域のストレッチ



●両手を上にした状態でスタート  
この時も背中は真っすぐ

●背中を真っすぐのまま  
手を使わず両膝を進行方向に倒す

●膝と同じ方向に体を向ける

●膝は90°に近い状態に

●お尻を高く上げる

これを左右で1回  
10回連続でやろう!!

股関節を制するものは体を制する。みなさんも是非試してください!

# あなたはスマホ首!?

## ~スマホ首を解消して運動能力向上を目指そう~



吉田和也

所属

- ・医療法人 堤整形外科
- ・滋賀県競技力向上対策本部
- ・医科学サポート事業
- ・コンディショニング部門

資格

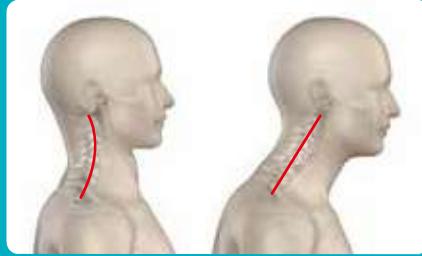
- ・理学療法士
- ・EAGPT認定ゴルフフィジオトレーナー(GPTH.O.I.)
- ・STAR認定スポーツリズムトレーニングインストラクター

スマートフォン(通称スマホ)やパソコンのし過ぎによりカチカチに凝ってしまった恐怖の首、現代病とも言い切れるスマホ首。しかし、今や老若男女全ての世代が使用するスマホ普及率は、20代では男女共に約97%、60歳以上では男性で67%、女性で75%(携帯電話の普及率の現状を詳しくさぐる2022年公開版:Y!ニュースより)といわれており、街では若い世代のみならず歩きスマホが後を絶えない様子です。もう触ることは当たり前のこの世の中、触らないという選択肢がありません。我々もスマホ首にならないように努力が必要です。

そこで今回、スマホ首の原因と姿勢をチェック、ストレッチをして、普段使うことの少ない首の筋肉の活動を高めるトレーニングを紹介、実践します。

### 1 なぜなるスマホ首!?

人の頭は体重の1/10(大体4～6kg)と言われますが、頸椎(首の骨)が前弯していることで頭の重さが支えられています。普段からパソコンやスマホを使うとき自然と目線は下を向いており、15°下を向けば12kgの負担が首にかかると言われ、うつむく角度により負担の大きさが変わります。結果、ストレートネックになり首や肩周りが硬くなり、筋肉が緊張して肩凝り、痺れ、眩暈になるとされています。



### 2 姿勢のチェック

#### 姿勢のチェック

椅子に座った姿勢で壁にお尻と背中、後頭部をつけ、頭が壁から離れている距離をチェックします。また、横から見て耳たぶの下に肩の中心が来るのか確認を行います。(出来る人は立位でチェック)



### 3 ストレッチ

※姿勢が綺麗になるストレッチ

- ①腰のところで手を組んで肩甲骨を寄せるように手を背中から離します。スマホやパソコンを使うときに猫背になりやすく、縮みやすい筋肉を伸ばします。
- ②右手を上に伸ばして手のひらが天井を向くようにし、左手で右手首を持ち、右手と反対側に体を倒します(左右行います)。
- ③右手の甲を腰に当て、左手の手は右耳の上のところ(側頭部)に当て、首を左に倒すように首の筋肉を伸ばします(左右行います)。



### 4 弱くなった首の前の筋肉をトレーニングしよう

緊張している首の後ろの筋肉に対し、反対側の前の筋肉は大抵弱くなります。緊張している筋肉をストレッチしてから弱くなっている筋肉の活性化エクササイズを行う必要があります。その方法を実践します。全ての運動で2重あごの状態を意識して行うことが大事です。

①→②→③の順で行います。



①仰向けてうなづき運動



②座位・立位でうなづき運動



③タオルを用いた抵抗運動

**脱・スマホ首!姿勢を改善し、より良い運動パフォーマンスを手に入れよう!!**