

### 第3回 | 脚の付け根(股関節)のストレッチ



エース栗原の

らく  
楽トレ

このページでは今すぐできるストレッチを紹介していきたいと思います。是非、職場のデスクや自宅でテレビを見ながら、気軽に行ってみてください。

今回は、デスクワークなどで同じ姿勢のままだと硬くなってしまう股関節周りの筋肉のストレッチについて説明します。

正面を見て  
30秒キープ!



ココを意識!

#### 前後開脚

片方の脚を前に踏み出し、膝を90度に曲げます。もう一方の脚は後ろに伸ばし、膝は床につけます。両手を前の脚の膝に置いて、背筋を伸ばしましょう。

この姿勢を30秒キープします。

#### しこ 四股の姿勢

脚を横に開き、膝を90度に曲げて、そのスペースが長方形になるようにしましょう。上半身は背筋を伸ばし、顔は正面を見ましょう。この姿勢を30秒キープします。



ココを意識!

### 秋のエース格言

#### 努力とは紙一枚を積み重ね続けていけること

今、目の前にある1枚のコピー用紙。これが1日の努力で得られる成長だとします。きっと短期間では自分で実感することもできないですし、誰かから変化を認識してもらうことも難しいです。でも例えば1000枚(約3年)となると厚みも重みもある束になっていると思います。僕は今年でトライアスロンを始めてから18年が経ちました。時に真っ直ぐ積み重なったり、少し崩してしまった時もありましたが、今日もまた目標に向かって紙1枚の努力を重ねて行きます。皆さんも是非、今出来る努力をコツコツと積み重ねていきましょう!



エース栗原 [えーす くりはら]

2016・2019年トライアスロン年代別アジアチャンピオン。山梨県北杜市を拠点に活動する“地域密着型プロアスリート”。トライアスロン(Swim-Bike-Run)やデュアスロン(Run-Bike-Run)を始め、トレイルランニング・自転車競技など多種目で活躍する。現在はやまなし大使としても活動を広げ、スポーツの魅力はもちろん地域の魅力を発信している。



Webサイト