



ジャックナイフストレッチ ～腰椎分離症と腰痛予防～

ジャックナイフストレッチでは、膝を伸ばす時に大腿四頭筋(ももの前側の筋肉)が収縮します。その時に拮抗筋(膝を曲げる筋肉)であるハムストリングス(ももの裏側の筋肉)が緩まない、膝を伸ばす時に抵抗がかかり、膝を伸ばすことが出来ません。その為、関節の曲げ・伸ばしの動作では、拮抗筋(収縮する反対側の筋肉)が緩む仕組みになっています。通常、筋肉を無理やり伸ばすと、痛みが出る為、伸ばそうとする筋肉が収縮してしまい、ストレッチが効率良くできません。しかし、ジャックナイフストレッチは、痛みが出づらく、筋肉の収縮を抑えられる為、ストレッチの効果が高く可動域の増加が期待できるのです。

では**ハムストリングスが硬くなると...**

腰椎を伸ばそうとしたとき(腰を後ろに反らす)や前傾姿勢をとった時に骨盤が後ろに回らないことから腰に負担がかかってしまい、また大腿四頭筋とハムストリングスの柔軟性が落ち、体幹と腰椎のバランスが崩れ運動ができなくなるのです。

※硬い人の例



骨盤がロックされ上手く腰が伸びていない。

※軟らかい人の例



骨盤がちゃんと動き腰が伸びている。

左の写真のようにハムストリングスが硬いと骨盤がロックされ腰から曲げようとし、背中がストレッチされます。しかし、右の写真のようにハムストリングスが軟らかければ、ちゃんと骨盤が動き腰へのストレッチが可能となります。腰痛解消のためにも、ハムストリングスをやわらかくし、腰痛のない体を目指しましょう！！

ジャックナイフストレッチの方法

- ①左の写真のように、まずは、しゃがんで足首をしっかりと握り、胸と太もも前面をしっかりとくっつけます。
- ②この状態から、右の写真のように膝をできるだけゆっくと伸ばします。
- ③この状態で膝をできるだけ伸ばし、**10秒間**力を入れます。これを**5セット**、朝と夜に**2回**行います。



💡 **まずは一週間継続してみても効果を実感しましょう。そして、宮前先生のような柔らかい体をGETしましょう！！**