

腰痛の原因として多く見られるのは、腰のあたりの筋肉の緊張と筋力不足と考えられるので、予防と改善のカリキュラムを紹介します。

I. 運動前のチェック項目

1) 水中での基本姿勢

つま先は少し外向き、膝はつっぱらずに少し曲げる。膝を曲げる方向は、つま先と同じ方向へお腹に少しだけ力を入れる。お腹の力がゆるいと足の裏をきちんと底につけない。

逆に言うと足の裏をきちんと底につこうとすることで腹筋に効く。

2) 一番基本的な運動

足を肩幅より少し広くしっかり立つ。手の甲で後ろから前にかいてくる。横から回すようにかいてくるとき背中を丸くして前までかいてきたら背中をまっすぐにする。息を吐きながらかく。（もしこれが痛いようなら他の運動はやらずに休憩をする。）



後ろ歩きをしながらやってみよう。後ろに片足小さく出してそろえる。その間に手を一回かく。

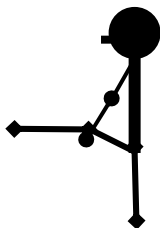
II. 運動前のおすすめストレッチ

1) 片膝を前で抱える。



おしり（臀筋）のストレッチ

2) 片足を前へ、膝を伸ばす。



上げている足のもも裏（ハムストリング）のストレッチ

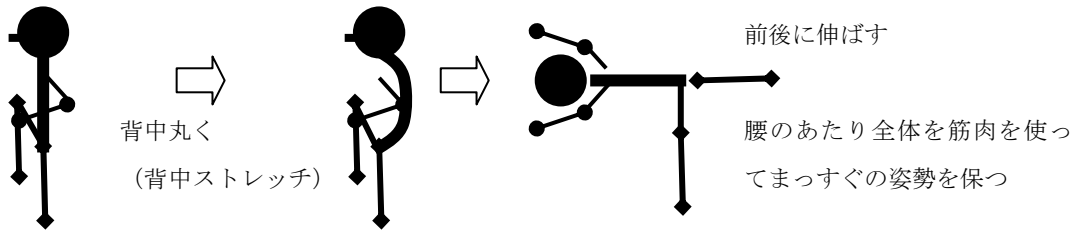
3) 片足を後ろへ、足首を持ち、かかとおしりに近づける。



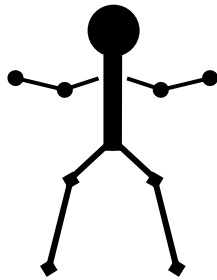
上げている足のもも前（大腿四頭筋）のストレッチ

※できれば膝と膝が近いままで

4) 背中丸く (背中ストレッチ)



III. 骨盤を安定させよう。(インナーマッスルの腸腰筋)



1) 基本姿勢で立つ。(Iの1) 参照)

上半身は動かさずに骨盤だけを動かす。前後 左右 回す
(おしりの位置はそのまま 骨盤の向きをかえる。)

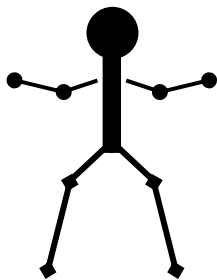


2) おしりを前にしまうような位置で止めたままで行う。

両手を組んで前に伸ばす。背中が伸びる。左右に揺らす。
背中の中の横の方も伸びる。

IV. 各種筋トレ

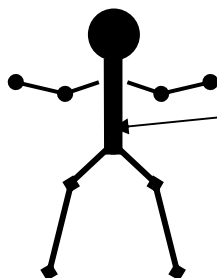
1) 背筋



基本姿勢で立つ。

おしりを前にしまうような位置で止める。
上半身のみ横へひねる。(息を吐きながら)
前向きに戻す。(息を吸いながら)

同様に下半身のみ動かす。



ここの筋肉 (脊柱起立筋) を使う。

2) 広背筋

両手を前で近づけ 後ろで近づける



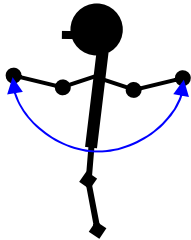
手は前おしりは後ろ ⇄
(余裕のある人はつま先を上げる)



背中 まっすぐ
(余裕のある人はかかとを上げる)

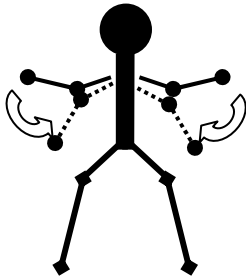
3) 腹筋と広背筋

両手を体側とこするように前へ 後ろへ いつも手のひらで押す。



両手を前へ 後ろへ
常に手の平で水を押す。

4) 広背筋 肩まで入る。ひじはだいたい伸ばす。



下へ押す。(息を吐きながら)

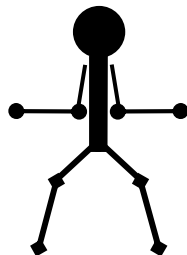


前歩きをしながら

5) 僧帽菱形筋 背骨に近い筋肉



手を合わせる



肩まで入る。ひじを曲げて手のひらを前で合わせる。

ひじを曲げたまま横に開く。



後ろ歩きをしながら (腰をそらさないよう注意)

(手を開ける時に水の抵抗を感じよう!!)

6) 腹筋 抱え込みジャンプ



ジャンプをして両膝を抱える。

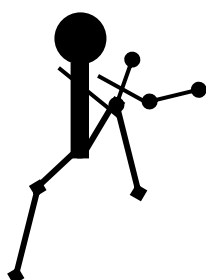
両足が着地したら両手を横から前へゆっくり持っていきながら両足を着地させる。

(お腹の力で膝を引き寄せる。抱えたとき腰が伸びるのを意識する。)



両膝を抱えると共に前へ大きく進む。(1回でなるべく大きく進むつもりで)

7) 腹斜筋 ツイスト

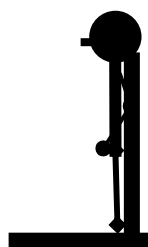
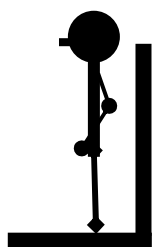


歩く(まずその場でひと通りやったら前に歩きながら) → 膝を高く。

→ 両腕肘を曲げて水面に浮かべ、膝と反対の肘を近づける。※余裕のある人

→ 肘を高いところから近づける。※更に余裕のある人

V. 正しい立ち姿勢を見つけよう。



壁から 30cm はなれて立つ。

おしりを少し前にしまうようにする。

すると背中がだいたい付く。

少しずつ壁に近づいて立ち上がっていく。

かかとを壁までつける。