

こんにちは！スタジオスピカです☆前回のスピカ通信、沢山の会員さんに手に取って頂けてとても嬉しいです。少しでも、皆さんの日常やヨガライフに役に立てばと思います♪

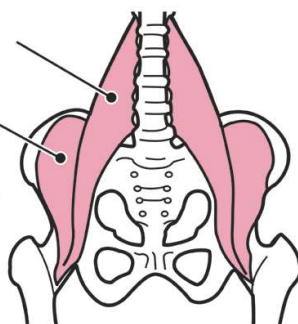
今回は、「**腸腰筋**」と「**骨盤の動き**」の関係についてです。

まずは、腸腰筋がどこにあって、どんな働きをするのかをお伝えします。

どんな働きをするの？

この筋がぎゅっと働くと**股関節が曲がります**。また、**股関節を安定させる作用**もあります。人間が、日常生活で行う「**歩行**」「**走行**」「**立位**」「**座位**」動作に深く関わっている二足歩行の人間には大切な筋肉です。

大腰筋
+
腸骨筋
||
腸腰筋



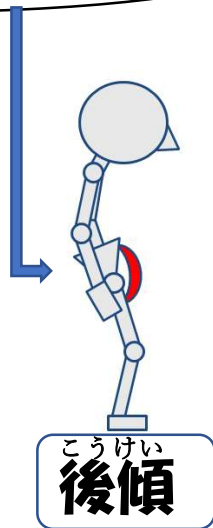
どこにあるの？

腸腰筋とは、上半身と下半身をつなぐ大事な筋肉です。背骨の腰の辺りから始まる“大腰筋”と、腰骨の内側の上から始まり太ももの内側についている“腸骨筋”が組み合わさって腸腰筋と言います。深層部の筋肉(インナーマッスル)なのでしっかりと触ることは難しいです筋肉です。

腸腰筋が筋力低下すると。。骨盤が後傾します

骨盤が後傾すると。。。。。

- ・背中が丸くなりまわくなり猫背姿勢になりやすい
- ・歩くときに足が上がりにくく躓きやすくなります。
- ・お腹ぽっこりしてきます(腹筋が活躍しづらい姿勢)。

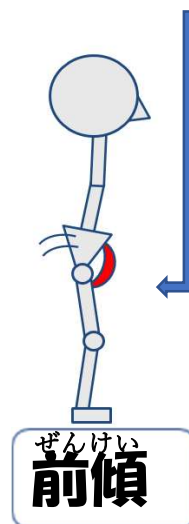


こうけい
後傾

座り姿勢が多いと。。腸腰筋が硬くなり骨盤が前傾します

骨盤前傾すると。。。。。

- ・反り腰になり腰痛になります
- ・お尻が出っ張ります
- ・太ももの前と横の筋肉が発達してくる(足に負担がかかる)。



ぜんけい
前傾

そのことから。。。。(ここの下が、一番伝えたいことです！！)

人間にとって一番負担のかからない姿勢というのは、**骨盤が中間の位置**にあることがわかります。レッスン中に先生たちは**腰を伸ばしましょうとか骨盤を立てましょう**と言うのはこの意味で、人間の身体に負担なく手足が動かせるのです姿勢なのです。

日常生活やレッスン中に自分の骨盤がどんな傾きをしているのか観察してみるのも面白いですよ(でも無理は禁物です！！自分が気持ちよく痛みなく行えて、疲れたなと思ったらリラックスした姿勢に戻るが大切です)。