



からだステーション

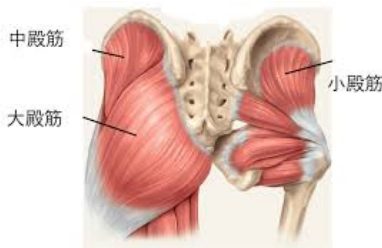
2023年
3月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

しりかつ 尻活

とが分かりました。今回はお尻の筋肉にターゲットを当て、美しいお尻を手に入れるにはどうすればいいの？腰痛予防のためにはどんなトレーニングを行えばいいの？などの尻活を考えていきます。

お尻の筋肉

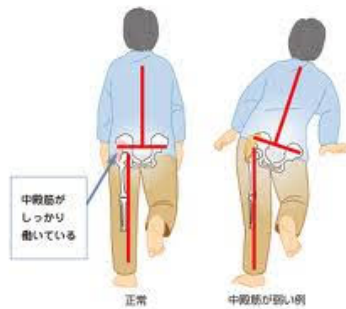
お尻の筋肉は一番外側にある大殿筋、そのすぐ下にある中殿筋、さらにその下にある小殿筋の三層構造になっており、この3つの筋肉でお尻は構成されています。その一つひとつを見てみましょう。



を示します。股関節を後ろに引き、大腿を蹴り上げる力がありますから、歩いたり走ったりするのに重要な筋肉です。特に黒人は大殿筋が発達していますから、黒人のスプリングターのお尻はすごく綺麗ですよ。

中殿筋

中殿筋は大殿筋のすぐ下に位置しています。中殿筋の働きは股関節を外側に開く「外転」という動きを実現しています。そして何と



ってのもその一番の働きは左右のバランスを取ってくれていることです。例えば片足で立った時、まっすぐ立っていられるのは中殿筋のお陰です。中殿筋が弱ると反対側のお尻が落ちてしまいます。

小殿筋

小殿筋は中殿筋のさらに下にある小さな筋肉です。小さいですが一番深層にあって股関節に近いので、最初の動き出しに大きく関与しています。また、中殿筋同様に左右のバランスを取ってくれている重要な筋肉です。

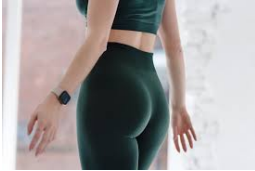
殿筋と腰痛の関係

3つの殿筋の働きを見れば腰痛との関係が分かりますよね。大殿筋が弱ければ後ろに蹴る力が弱まって、腰椎が前に反ってしまいます。中殿筋と小殿筋が弱くなれば左右のバランスが取れなくなり、腰椎と股関節に負担がかかります。腰痛予防のために殿筋はとても重要な働きをしているのですね。

尻活のメリット

尻活を行うことによっても腰痛予防になることが分かりましたね。では尻活にはほかにどんなメリットがあるのでしょうか？

就職活動を略して「就活」という言葉が出来て以来、いろいろな「〇活」が生まれました。結婚を目的に行動する「婚活」、朝の始業前に運動や趣味を行う「朝活」、人生のエンディングを自分らしく生きる「終活」、子供を保育園に入れるための「保活」などです。そして今話題になってるのが「尻活」です。美尻という言葉があるくらい、美しいお尻を求める若い女性が増えています。



大殿筋

大殿筋は股関節周囲の筋肉の中で一番大きく、お尻の筋肉と言ったら通常この大殿筋

だいでんきん

ヒップアップ効果

バストアップを図るために大胸筋を鍛える方法がありますが、残念ながら大胸筋を鍛えてもバストアップはしません。バストは大胸筋の下方にあるからです。しかし尻活を行うことによってヒップアップは必ずしもありません。お尻の脂肪は大殿筋のすぐ上にありますから、大殿筋を鍛えることによ



つて脂肪が燃え、筋肉が上にあがるのです。しかもヒップアップすると脚が長く見える効果があります。

基礎代謝が上がる

モモの前にある大腿四頭筋が人体で一番大きな筋肉だと言われますが、大腿四頭筋は4つの筋肉の集合体ですので、単体で見ると大殿筋が人体で最も大きな筋肉です。尻活は人体で一番大きな筋肉を強化するので血流が良くなり、筋繊維が発達し、基礎代

謝が上がります。基礎代謝が上がれば脂肪燃焼効果も上がるのです。

ここまで聞かされれば「尻活をやってみようかな」という気になりますよね。それではお尻を鍛えるふたつのトレーニングをご紹介します。

ヒップスラスト

お尻の上部の筋肉に効果があるトレーニングです。固定された椅子やソファなどのエッジ部分にもたれかかりませ。お尻は床から少し浮かせ、膝が45度になるようにし、両手は胸の前で組んでください。ここがスタートポジションです。1, 2, 3, 4と数えながらゆっくりとお尻を上げていき、体が一直線になるところでキープします。この時の膝の角度は90度にして、お尻

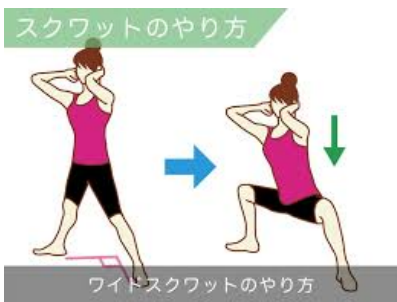
の筋肉がキュッと締ま



します。そこから5, 6, 7, 8と数えながらゆっくりとスタートポジションに戻ります。これを10回繰り返し、3セット行ってください。

ワイドスクワット

お尻の下部の筋肉に効果があるトレーニングです。両脚を大きく開いて両手を頭の後ろで組みます。胸を張って腰が前傾しないようにしまし



いき、お尻を後ろに突き出すようにします。この時お尻の下部の筋肉がキュッと締まっていることを意識します。そこから5, 6, 7, 8と数えながらゆっくりとスタートポジションに戻ります。これを10回繰り返し、3セット行ってください。

殿筋のストレッチ

尻活で殿筋のトレーニングをした後は、必ずストレッチを行ってください。両膝を曲げ、ストレッチ



したい方の脚を反対側の膝の上に乗せます。この状態で胸と脚を近づけるとお尻の筋肉が伸ばされていることが分かります。ここでゆっくりと10秒間を3回ストレッチしましょう。これを左右行ってください。

いかがでしたか？今日から尻活を行ってヒップアップと腰痛予防に励みましょう！

参考文献 岡部友監修・美尻女子

ひとくち医学用語

基礎代謝

覚醒状態の生命活動を維持するために、生体内で自動的に行われている必要最低限のエネルギーのこと。エネルギー量は一般成人で、女性1,200キロカロリー、男性1,500キロカロリーとされる。