



いつもご利用いただきありがとうございます。

今年の3月から北スポで勤務しています、熊倉と申します。

今回は、以前にお客様から質問されたときに上手く答えられなかった、

**肉離れ**（にくばなれ）について私なりに、少しですが調べてみました！

## 肉離れとは？



肉離れは別名で、正式には「**筋挫傷**（きんざしょう）」といます。運動を行うなかで、急に無理な動きをした場合に発生する筋膜や筋繊維の損傷や断裂のことをいいます。筋肉が裂けたり破れたりすることを筋断裂といいますが、筋断裂のうち範囲が部分的なものが一般的に肉離れと呼ばれています。

## 肉離れの主な原因



肉離れは筋肉の強い収縮とともに、逆に強く引き伸ばされる方向の力が加わったときに起こりやすいと考えられています。急なダッシュやストップ、ジャンプからの着地などで起こりやすいです。筋肉疲労の蓄積、加齢、ウォーミングアップの不足なども、肉離れを引き起こす要因のひとつです。運動をする前にウォーミングアップを入念にするなどして予防を心がけることが大切です。



## 起こりやすい部位

肉離れが起こりやすい部位はやっている競技によって異なりますが、ハムストリングス（太もも裏にある筋肉の総称）や大腿四頭筋（太もも前面の筋肉）、内転筋（内ももの筋肉）、腓腹筋（ふくらはぎにある筋肉）など、下半身の筋肉に起こることが多いです。



## 予防に役立つストレッチ方法

ウォーミングアップ不足は、肉離れが起こる原因のひとつです。逆に言えば、入念な準備が予防につながります。簡単なストレッチでしなやかな筋肉をつくりましょう。

### 太もも前面のストレッチ

1. 背筋を伸ばして立つ。
2. 直立のまま、片ひざを曲げて、曲げた足首を手で支えながら、かかとをお尻につける。
3. 太もも前面の筋肉が伸びを感じるところでキープ。

少しでも参考になったら嬉しいです。

ケガに気を付けて、楽しく体を動かしましょう！

その際には、ぜひ北地区スポーツセンターをご利用ください。



参照：痛みwith「肉離れとは何か？症状と原因」