

# HONEY-STYLE

ホネからつくるキレイなカラダ

○脚 PLUS<sup>+</sup>



特集

目指せ、理想の姿勢

○脚から美脚へ

○脚チェック

○脚ストレッチ

HONEY'S EYE  
「サポーター」で  
歩き方を変えましょう



## ○脚の人は…

冷えたり、むくんだりすることも



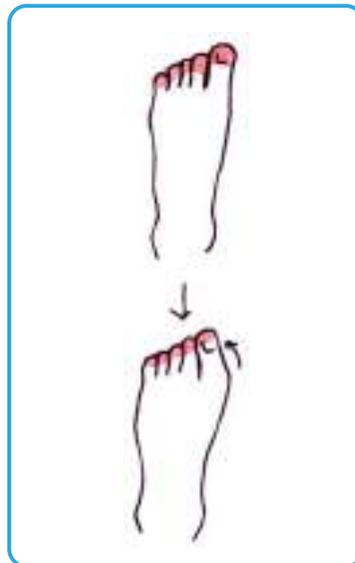
○脚により生じた脚のむくみは、血液やリンパの流れに影響を与える可能性も。血行が悪くなることで脚が冷えやすくなるほか、老廃物もため込みやすくなり、むくみやすい状態になりがち。

代謝が悪くなることも



○脚の影響で骨盤が傾くと、そけい部が圧迫されてリンパの流れが停滞しがちに。骨盤がゆがむと内臓の位置も下がりがりやすくなり、内臓機能の低下による代謝の悪さを招く可能性も。

骨が変形することも



脚が内側にねじれることで、足やヒザ、股関節の骨が変形する一因に。そのまま放置しているとヒザの痛みや外反母趾など、さまざまな不調の原因になることも…。

## 美脚の人は…

姿勢がよいかも



美しい脚は、背筋や骨盤の状態にも影響し、美しい姿勢をキープするには大切です。さまざまな関節や筋肉にも余分な力がかかりにくく、体の軽さや、動きをスムーズに感じる人もいます！

肌の調子がよいかも



下半身の筋肉をうまく使うと、ポンプ機能が十分に働き、体内のめぐりを助けると言われています。血行や代謝がよいと肌の新陳代謝も順調になるのは、みなさんご存じの通り。トラブルを起こしにくい健やかな肌を目指しましょう。

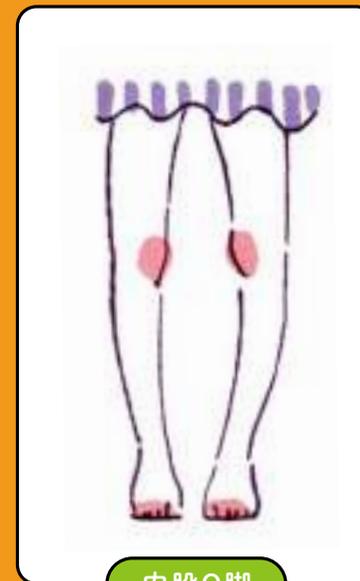
疲れにくいかも



軸がまっすぐなので重心も体の真ん中に。すると負荷がバランスよくかかって余分な筋力を使わないため疲れを感じにくいほか、筋肉の不要な緊張も少ないため脚のラインもスラリ。

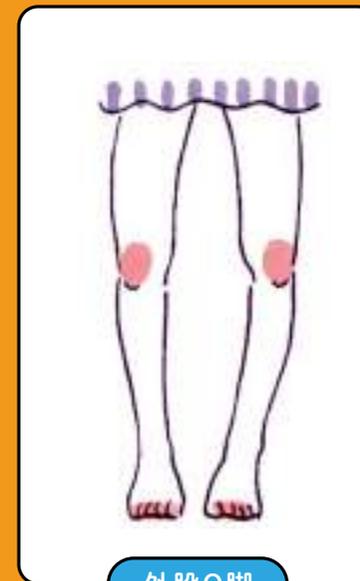
# ○脚になっていませんか？ 鏡でチェックしてみましょう。

まずは脚をつま先までそろえてまっすぐ立ち、ヒザの位置をチェック。  
ヒザのお皿がどこを向いているか、両脚の間のどこにすき間ができているかを確認し、もし○脚であれば、自分がどのタイプなのかを知りましょう。



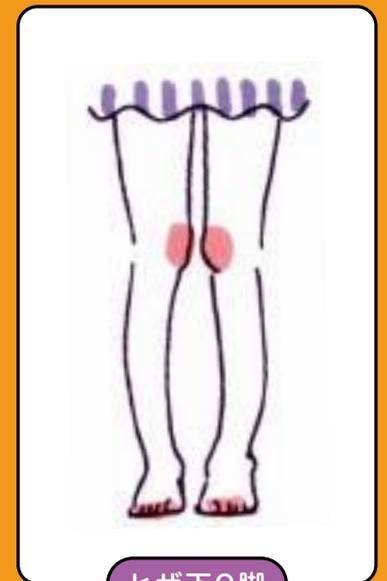
内股○脚

立ったときにヒザのお皿が内側を向いているのが特徴。筋肉の緊張もそれほどなく骨に異常がない場合もあるため、改善には比較的時間がかからないタイプ。



外股○脚

ヒザのお皿はまっすぐ前を向いているものの、筋肉の状態によって脚の関節に変化が出てしまっている状態。成長期に激しいスポーツをした人や男性に多いタイプ。



ヒザ下○脚

ヒザが内側を向いているのに加え、ヒザの上下が複雑にねじれ、ヒザ下が離れてしまっている状態。ヒザ自体はくっつくことも多いため自覚しにくく、改善に時間がかかるタイプ。

日本人女性に多い○脚。  
原因は、子どもの頃からの習慣かも？

○脚の状態が軽い人も含めると、日本人女性の約8割は○脚だと言われています。そのほとんどが先天性ではなく、後天的な生活習慣によるものと言われているそう。思い当たりませんか？ ヒザを内側に曲げて床に座る女の子座りや両ヒザをねじって座る横座り、つま先がハの字型になった内股での立ち姿や歩き方…。これらは日本人が昔から「女性らしい」「女の子らしくてかわいい」としてきた所作ですが、こうした立ち居振る舞いを長年続けることが○脚の原因のひとつとなっているのです。また、片脚に体重をかける「休め」の姿勢や、カカトが不安定になりやすい柔らかい靴やハイヒールを履くことも○脚の一因…。

○脚は見た目が美しくないだけでなく、冷えや痛み、骨の変形など、さまざまなトラブルをも招きかねません。日頃から「脚を内側にねじること」「○脚を招く行為」という認識を持ち、姿勢や生活習慣から見直していきましょう。

## 5 お尻のストレッチ

### 中臀筋を伸ばします

中臀筋は腰の真横にあり、片脚立ちをするときにバランスをとる筋肉。歩行に欠かせない重要な部位なので、しっかりほぐします。左右行いましょう。



内股O脚  
外股O脚  
膝下O脚

①イスに座って右足首を左ヒザに置き、右ヒザを軽く押さえてから、右のお尻が伸びよう意識しながら上体を骨盤から前に倒し、ヒザから下を床と平行にします。20秒キープ。

### 大臀筋を伸ばします

お尻の一番大きな筋肉、大臀筋がこると骨盤が後傾しやすくなってしまいます。お尻にテンションがかかるよう意識しながら左右行いましょう。



①仰向けになり、右腕を横に広げて顔も右に向けます。

②右ヒザを曲げて左斜め上方向に倒し、左手で押さえます。このとき可能な限り背中を床につけて、20秒キープ。

外股O脚

## 3 太もも前のストレッチ

### 大腿直筋を伸ばします

大腿直筋が張ると骨盤が前傾しやすくなるため、しなやかさを保つことが大事。片脚正座のときカカトが外に出ないように注意しながら左右行いましょう。



①左脚を前にして右脚を折り込み、片脚正座の状態です。



外股O脚

②自分の体の硬さに応じて徐々に体を寝かせ、20秒キープ。  
完全に倒れるのが無理なら、できる限りの角度まで構いません。



## 4 太もも横のストレッチ

### 大腿筋膜張筋を伸ばします

O脚の人の多くが、張りを感じやすい大腿筋膜張筋。体重をかけるときに骨盤の前の外側あたりが伸びるのを意識しながら、左右行いましょう。



①右脚を立てて片ヒザ立ちになります。



②左脚を下にして伸ばし、イスにもたれて上体を弓なりに曲げて体重をゆっくりかけ、20秒キープ。

内股O脚  
膝下O脚



# O脚ストレッチ

自分が当てはまるタイプのストレッチをするだけでもOKですが、このページの順番で全部のストレッチをするのがベスト！

理想のまっすぐ脚を目指して、無理のない範囲で毎日行いましょう。

## 2 太もも裏のストレッチ

### ハムストリングスの内側を伸ばします

太ももの後ろ側にあり、日頃あまり意識することがないため弱りやすいハムストリングス。左右行いましょう。



内股O脚

①イスなどを台にして、脚をややクロスさせるイメージで左足を右手で持ち、上体を前にゆっくり倒します。太ももの裏が伸びたところで20秒キープ。

②つま先を少し内側に向けて右手で持ち、上体を前にゆっくり倒します。太ももの裏が伸びたところで20秒キープ。

### ハムストリングスの外側を伸ばします

ハムストリングスはヒザの曲げ伸ばしや股関節の伸展にも関係しています。じっくりほぐし、股関節のねじれをケアします。左右行いましょう。



外股O脚

①イスなどを台にして、体の中心より少し外側にヒザを曲げて左足を置きます。

②つま先を少し外側に向け上体をゆっくり前に倒します。太ももの裏が伸びたところで20秒キープ。

## 1 足首のストレッチ

### 前脛骨筋を伸ばします

ヒールの高い靴をはくと張りやすい前脛骨筋(スネ前面に位置する筋肉)をほぐします。足首を伸ばす際、スネと足が一直線になるよう注意して左右行いましょう。



①イスに座って右足首を左ヒザに置き、右手で右足首をつかみます。

②左手で足先をつかみ、足の甲からつま先を20秒伸ばします。

内股O脚  
ヒザ下O脚

### 後脛骨筋を伸ばします

後脛骨筋(ふくらはぎの深層に位置する筋肉)はヒザの中心部にあり、ヒザ周りの血流にも大きく影響します。カカトが床から浮かないよう注意して左右行いましょう。



内股O脚  
ヒザ下O脚

①正座から右足を前につき、②左脚を外側に開いて右太ももを胸で押すようなイメージで体重をかけ、20秒キープ。