

今月の健康ナビ—— 痛くならない自転車の乗り方

最近、健康やダイエットのために自転車通勤通学をする人が増えてい
る。が、あまり運動をしない人が自転車に長時間乗ってしまうと、思わ
ぬ痛みに襲われることも。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生
に痛くならない自転車の乗り方をレクチャーしてもらおう。

通勤通学で自転車を利
用する人が増えていま
すが、長時間乗るとど
うしても筋肉に負担が
かかってしまうので注
意してください。

もつとも負担がかかる
筋肉は、太ももからヒザ
の内側に伸びている内側
広筋です。長時間ペダル
をこぎつづけるのはもち
ろんのこと、ペダルを速
くこぎすぎたり、立ちこ
ぎをしたりすると負担が
大きくなります。また、自転車に乗
るとインナーマッスルと呼ばれてい
る腸腰筋や腰にも負担がかかるので
気を付けてください。

では、どうすればいいのかとい
うと、まずはサドルの高さに注意し
てください。自転車にまたがって足
を降ろしたときに、つま先が地面につ
くくらいがちょうどいい高さだと思
います。それ以上低くしてしまうと、
ペダルをこぐときに背中が丸まっ
てしまい、内側広筋と腸腰筋に大きな
負担がかかってしまいます。また、
自転車をこぐときはペダルに対し
て真っ直ぐに踏み込むようにしてく



さい。これが斜めにな
っていると、内側広筋
への負担が大きくなっ
てしまうからです。そ
れからサドルにはでき
るだけ背筋を伸ばすよ
うにしてまたがったほ
うがいいでしょう。

このように自転車は
思いのほか、体のさま
ざまな筋肉に負担をか
けます。ですから、あ
まり運動経験がない人
が自転車に乗ると、し
ばらくしてから痛みに襲われること
が多いようです。チョットでも痛い
と感じたら自転車に乗ることを控
えて、近くの整骨院に相談してみ
てください。



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。立教大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。学生時代より日本でも
高名な師匠のもとできびしい研修生活を送る。06年12月に「ソフィア整骨院」を開院



●問い合わせ
ソフィア整骨院

〒166-0012

東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/Sophias/>