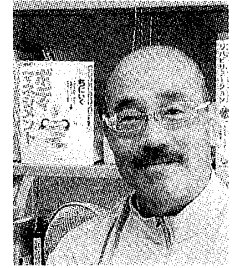


暮らしの中のいきいきストレッチング

武蔵丘短期大学 講師
アスレチックトレーニング研究室

長畑 芳 仁



ストレッチングはジョギングやトレーニングと違って、いつでもどこでも短時間でできる最も身近なエクササイズの一つです。忙しくて暇がないという人でもやり方を知っていれば簡単に行えます。

今回の公開講座のテーマは暮らしの中のストレッチングということで、実際の家庭や職場でのあらゆるシーンで応用できるストレッチングを紹介いたします。また、お風呂上りや就寝前に簡単にできるストレッチングも紹介いたしますので是非マスターして下さい。

ストレッチングを行う上での注意点は、

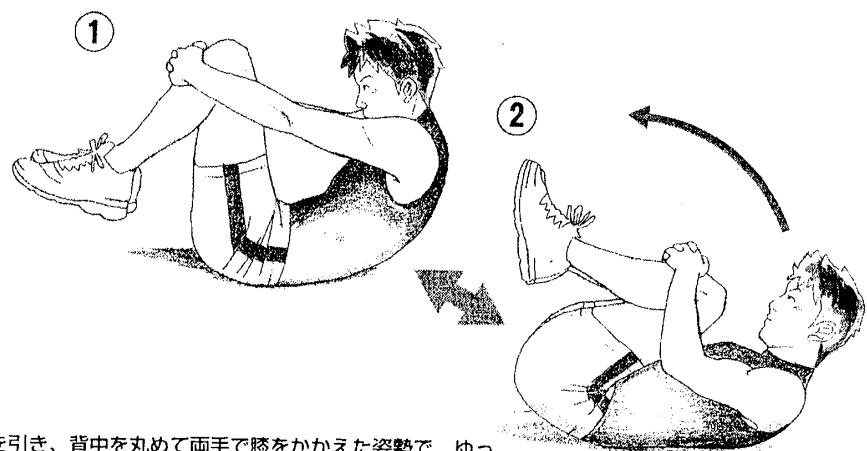
- 1) 呼吸を止めないこと
- 2) できるだけ楽な姿勢で行うこと
- 3) 痛みを感じる一歩手前まで伸ばすこと

などです。環境によってできるストレッチングが異なりますが、できるだけリラックスできる環境で行うとより効果的です。毎日すこしずつ行っていくことで次第に筋肉や関節は柔らかくなり、しなやかな身のこなしを獲得できることでしょう。

ストレッチングにかかる時間は1ポーズ約10-20秒です。ストレッチングの種類によっては2-3秒を繰り返す場合もあります。合計の時間も1-20分くらいと幅があります。その時の状況に応じて使い分けると良いでしょう。ストレッチングによっていきいきとした暮らしができる身のこなしやメンタル面におけるリラクセーションの獲得を目指しましょう。

参考文献：勝ちにいくストレッチ 山海堂 長畑芳仁著

脊柱起立筋のダイナミックストレッチ

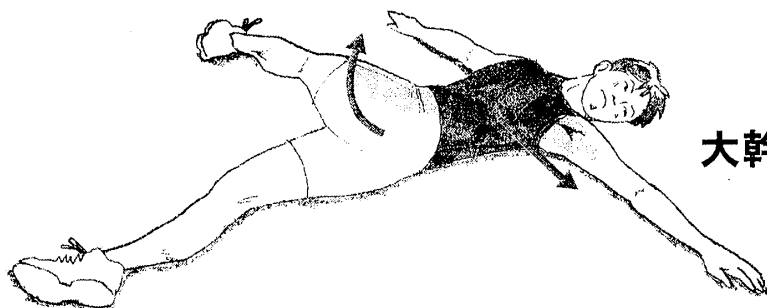


床にマットなどを敷いて腰をおろし、顎を引き、背中を丸めて両手で膝をかかえた姿勢で、ゆっくり後ろに倒れ込んでいきます①。肩が床につくあたり②で、起き上がりこぼしのように元の位置に体勢を戻します。上体を起こして元のポジションに戻るとき腹筋を強く意識します。この動作を50回ほど繰り返して背中を十分リラックスさせ、背面全体が自然なカーブを描けるような状態をつくります。

内転筋群のストレッチ

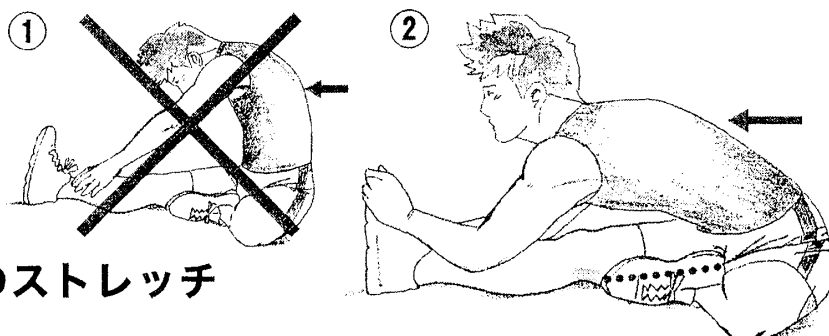


床に腰をおろし、膝を曲げて両方の足裏を合わせます。その姿勢から、一方の足のすねを肘で押して床につけ、もう一方のすねを床に近づけるように手で膝の内側から加力してストレッチします。左右バランスよく伸ばします。



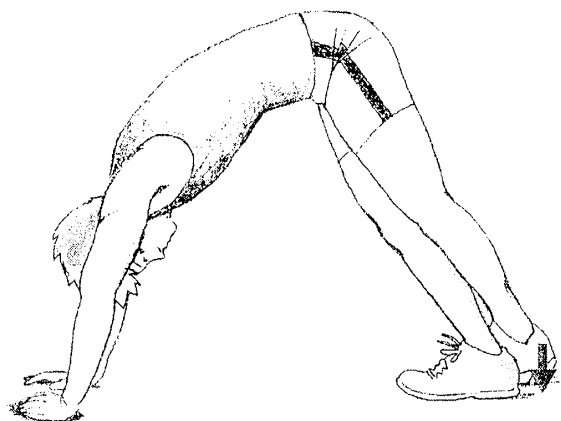
大幹のツイストストレッチ

あお向きに寝、両手を広げて床につけ、一方の足をもう一方の足を越えて胴体をひねっていきます。ひねる方向と反対側に顔を向け、手は床から離さず、足がまっすぐに伸びていることが大切です。足が曲がっていると骨盤が後傾し、正しい刺激が得られにくくなります。左右行う。



ハムストリングスのストレッチ

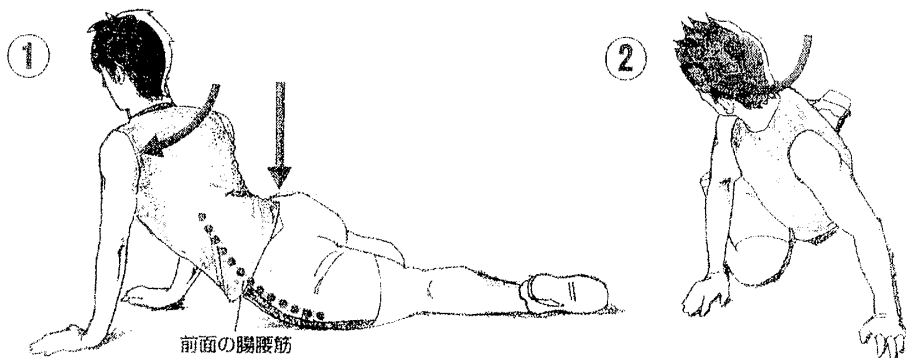
床に腰をおろして一方の足を伸ばし、もう一方の足を曲げて上体を骨盤から前傾させていきます。骨盤が後傾していると効果が出ないので①、骨盤の前傾を保ち、坐骨結節を上方に引き上げるようにストレッチします②。左右行う。



腓腹筋のストレッチ

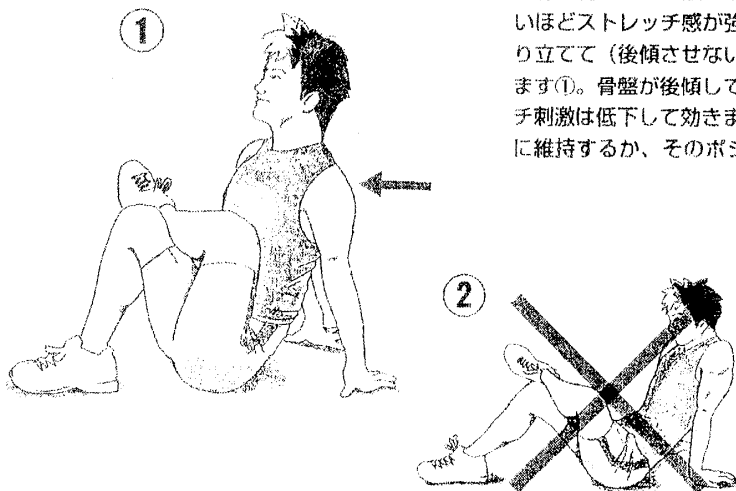
立位から前傾して遠位に両手をつき、脚後面をストレッチします。このとき一方の足のつま先でかかとが浮かないように上からおさえるとよくストレッチされます。左右行う。

腸腰筋のストレッチ



腹ばい姿勢から腕の支えで上体を起こし、一方の膝を折って股関節を屈曲位とし、もう一方の股関節を伸展させます。屈曲側に顔を向けて上体をひねると伸展側の腸腰筋が伸ばされ、股関節を内旋させると刺激が強まります①。曲げた膝側からつま先の方をのぞくようにすると刺激が強まります②。左右行う。

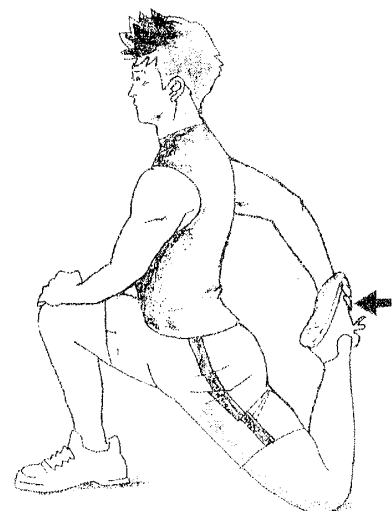
大臀筋のストレッチ



床に腰をおろし、股関節を屈曲して一方の足の膝を立て、もう一方の足首を立てた膝の上にかけて、立たた膝と胸を互いに近づけます。膝と胸の開きが小さいほどストレッチ感が強くなります。骨盤をしっかり立てて（後傾させない）胸を張るようにして行います①。骨盤が後傾して膝と胸が離れるとストレッチ刺激は低下して効きません②。骨盤の前傾をいかに維持するか、そのポジションどりが決め手です。左右行う。

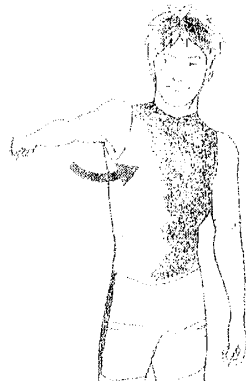
大腿直筋と腸腰筋のストレッチ

床に片膝立ちし、もう一方の膝を曲げて床につけ、その足を後ろ手につかみます。その姿勢から腰を沈めて上体を前に送る、あるいは後ろ手につかんだ足を引き寄せなどしてストレッチします。股関節がよく伸展されたポジションをキープしないと刺激が弱まります。左右行う。



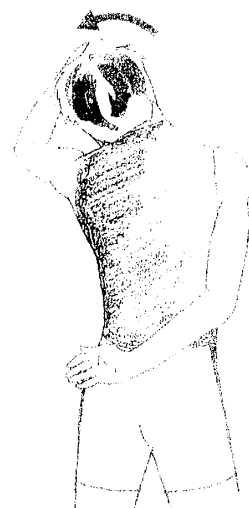
僧帽筋上部のストレッチ

上腕二頭筋のストレッチ①



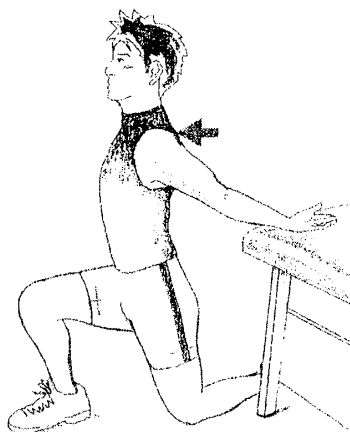
立位で肩関節の水平伸展・内旋位をとり、肘を伸ばし、壁や手すりなどに手をかけて、上体を押し出すようにしてストレッチします。左右行う。

伸ばしたい僧帽筋側の腕を背中に回して肩甲骨をロックし、もう一方の手で首を反対側に側屈させます。手で頭を軽く引っ張るように（側屈を強めるように）してストレッチします。腕を背中にまわすと胸椎・腰椎からの代償作用をおさえられるのでよく効きます。

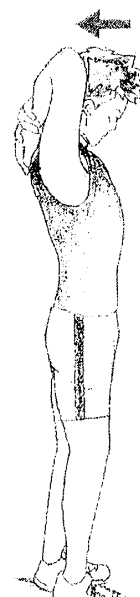


上腕二頭筋のストレッチ②

片足立て膝で肩関節内旋位をとり、後ろに腕を伸ばし、手をベンチなどに置きます。その姿勢から胸を張るように上体を押し出します。上腕二頭筋にストレッチ感が得られる自分のポイントをさがしましょう。左右行う。

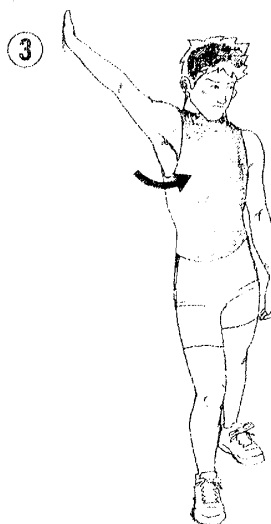
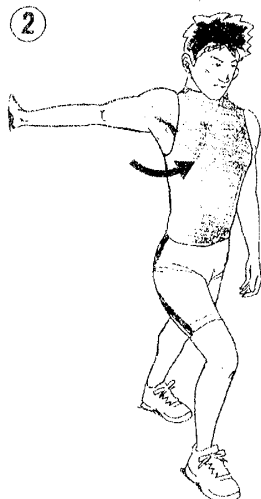
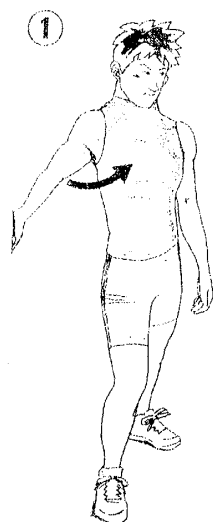


上腕三頭筋のストレッチ



立位で、一方の肩を最大外転位、肘を最大屈曲位とし、その手のひらが肩甲骨にさわる位置をもう一方の手でおさえてストレッチします。左右行う。

大胸筋上・中・下部のストレッチ



立位で壁に手のひらをあて、肩甲骨を内転位に固定して上体をゆっくり押し出します。肩の高さより下に手をおてると大胸筋上部のストレッチ①になり、肩と同じ高さにあてると大胸筋中部のストレッチ②になり、肩より上にあてると大胸筋下部のストレッチ③になります。左右行う。