

# 柔軟いろは

皆さんは、自分の柔軟性に自信がありますか？ 体が硬いと思っていてもなかなか始められず、続けようとしても続かないのが柔軟ですね。今回は、どんなことをするかどうかだけでなく、正しいストレッチの方法なども紹介します。(輪環)

## ストレッチをする3つのメリット

### 疲労解消

ストレッチを行うことにより血流がよくなり、筋肉に溜まっている老廃物が流れます。

### リラックス効果

頭と体の緊張には関わりがあり、筋肉の緊張をほぐすことでリラックスできます。

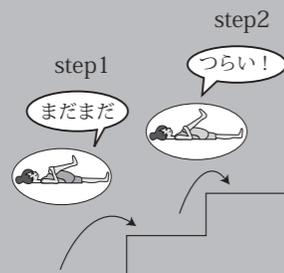
### 故障の予防

体が柔らかくなることにより姿勢がよくなったり、体の動きが滑らかになったりすることで予防できます。

## ストレッチをするときのコツ

### 2段階にわけてゆっくりと

いきなり限界まで伸ばすのではなく、まず心地よい痛みを感じる手前まで20~30秒程度伸ばしましょう。その後、深呼吸をしてから限界までそのまま30秒以上伸ばし続けましょう。



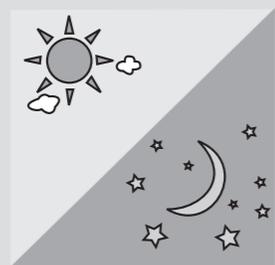
### 伸ばしている意識を常に

「このストレッチではどの部位を伸ばしているのか？」という意識を常に持ちましょう。そして、違う部位が伸びているときはいったん止め、どのようにやるかを改めて確認しましょう。



### 1日2回同じメニューを

筋トレと同じで反復が重要です。毎日、1日2回は同じメニューをしましょう。忘れない時間を自分で決めて取り組みましょう。例えば、起床後すぐと入浴後などの組み合わせがオススメです。



### リラックスできる雰囲気

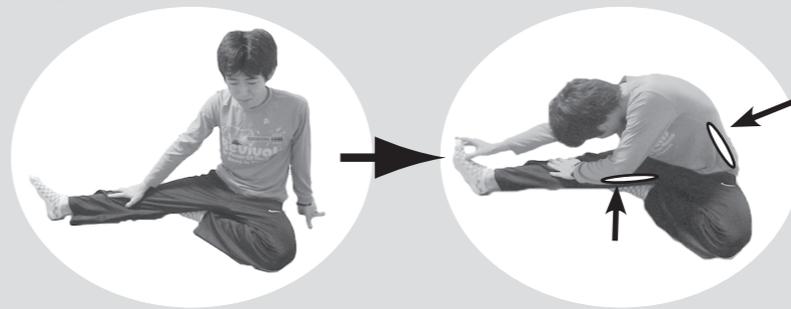
リラックスできる雰囲気の中で深呼吸しながら、「伸びているなあ」という感覚を味わいましょう。リラックスしているときは筋肉自体が緩み、ストレッチの効果が得られやすくなります。



## 実際のストレッチ

ここでは、大学生活の中で硬くなりやすい、太もも裏や腰回りのストレッチを紹介します。

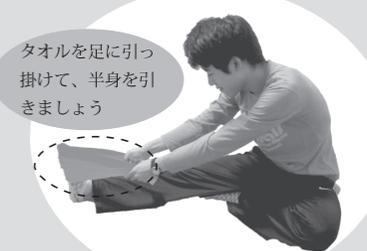
### ①太もも裏・腰のストレッチ



1. 足を開いて座り、片足を曲げ、もう一方の足の太ももに足裏をつける。
2. 伸ばしている方の足首を垂直に立て、足首と先はリラックスさせながら体をたおす。

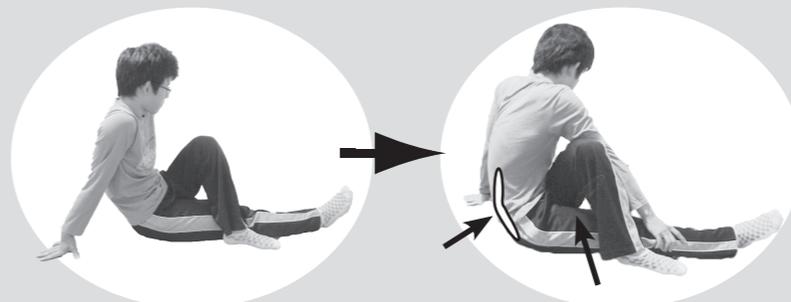
### アドバイス

タオルを足に引っ掛けて、半身を引きましょう



- ★体が硬い人はタオルを使う。
- ★背筋は伸ばし、おへそを足につけるイメージです。

### ②腰周りのストレッチ



1. 足を投げ出して座り、一方の足を他方にクロスさせ、足裏を床につける。
2. クロスさせている方の足と同じ側の手を腰の真後ろに回しながら、上体をひねる。

### アドバイス



- ★これでは物足りないという人は、写真のように足を曲げる。

## DANGER

### 反動をつけてはいけません!

人は、筋肉が切れないように無意識のうちにその伸び具合を制御していますが、反動をつけると、筋肉が本来持つ柔軟性以上に伸ばされます。そうすると、限界を超えてしまい、筋肉そのものを守るために強制的に収縮し、ストレッチの効果が得られません。また、筋肉の表面にある膜に亀裂が生じ、治ってもその痕は残ります。しかも、元の状態には戻らないため、その部分の柔軟性が永久的に失われます。

### 参考文献

- 『肩こり・腰痛のストレッチング』 著者 中村栄太郎 藤木幸雄
- 『腰痛はアタマで治す』 著者 伊藤和磨
- 『ストレッチング』 著者 小林義雄 竹内伸也