

11月号：今月から筋トレと同様に大事なストレッチングの説明をいたします。

ストレッチング (stretching) は筋肉を伸長させることにより、筋肉の状態を良好に保つ運動で、わが国ではストレッチという語が一般的です。スポーツやリハビリテーションなどに用いられ、ウォームアップ、クールダウンにスポーツアスリートのみならず、スポーツ愛好家にも取り入れられました。

初回は腹部、腰部です。腹筋は立位でも背臥位でも背伸びをします。

- ①背臥位では手と足を反対方向に引っ張り合う意識で体幹を伸ばします。手は左右の指を組んで、足関節は直角に曲げると効果的です。
- ②立位では同様の姿勢ですが、片方の足を半歩前に踏み出して行くとその側の腹直筋がより進展します。
- ③腹臥位で上体起こしをする方法はヨガのコブラのポーズともいわれています。上半身の上げ方次第で伸びを調節します。肘を曲げ、掌で床を押しながら上体はゆっくり起こし、骨盤を浮かせないようにします。腰痛のある方は無理をせずに。腹直筋、腹横筋などが進展されます。その位置から一方の膝を体に引き寄せて、直角程度に曲げ、その方向に体を向けると同方向の腹斜筋が伸びます。
- ④立位で脚を肩幅程度に広げ、伸ばす方の腕を頭越しに反対側へ傾けて側腹を進展させます。座位では反対の手は床に軽く置きます。広背筋、腹斜筋の伸展。
- ⑤さらに④の位置から腕を斜め前方に丸くなるように軽く肘を曲げ同側の広背筋、腰方形筋、内外腹斜筋を進展させます（側腹は立位、座位でも可）。
- ⑥背中全体の背筋の進展は四つ這いで背中を横から見ると凸に挙上させます。怒ったときの猫のようなポーズです。脊柱起立筋、広背筋下部を伸展。
- ⑦四つ這いの姿勢から膝を曲げ（下肢は正座の状態）、両腕を頭より前方に伸ばし、手とお尻を引っ張り合うように背部を進展させます。猫が背伸びをするときのようなポーズです。広背筋全体の伸展。
- ⑧背臥位から膝を曲げ、そのひざ下あたりを両腕で抱え、胸に引き寄せます。引き寄せる力によって腰の進展度を調節します。胎児が母親のおなかにいるときのポーズです。脊柱起立筋、広背筋の伸展。

Q&A Q) ストレッチングの注意点は？ A) できるだけ正しいフォームで、ゆっくりとした呼吸をして、息を止めない。伸展させる筋肉を意識する。静的ストレッチは10秒から30秒程度保持する（強めでは短時間）。1～3セット。

Q&A Q) ストレッチは運動の前後、いつしたらよいのでしょうか？ A) 運動の前後ともにしてください。比較的、体が温まっていない運動の前は動的ストレッチ、例えばラジオ体操、エアロビクスダンスのウォーミングアップなど、軽めの体操で全身の筋肉を動かしながら伸ばし、運動後は静的ストレッチをするとよいでしょう。疲労した部位を運動中にストレッチすることも可です。