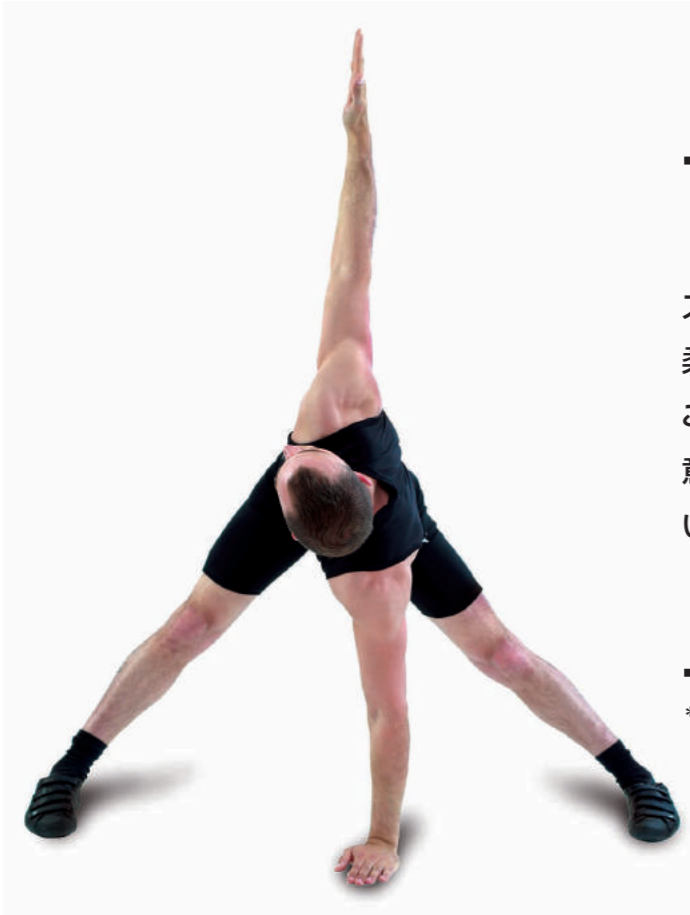


## 無理するのではなく、体の声に耳をかたむける自然な方法



ストレッチングはウェルビーイング、筋緊張\*、柔軟性を改善するのに欠かせない。こうした効果を得るには、呼吸を意識しながら、シンプルなエクササイズをいくつか定期的に行うだけでいい。

\*筋肉の正常な持続的張力。姿勢維持や運動遂行に備える。トーンスとも言う

### ストレッチングの効果

定期的なストレッチングには次の効果がある。

- 心身ともにリラックスする。
- 筋肉や腱の柔軟性が増す。
- 可動域が広がる。
- 筋緊張が改善する。
- 心肺持久力が向上する。
- 疲れにくくなる。
- 筋肉や関節のケガや痛みを予防する。



## 穏やかなエクササイズ



ストレッチングはリスクのない穏やかなエクササイズだ。ただ見た目を気にするのではなく、内なる自分に注意を向かわせるものだ。定期的なストレッチングは、あなたの見た目も動きも改善してくれる。頭が引き上がり、お腹がへこみ、猫背が解消し、脚が長くなる。しなやかな体になれば自然と優雅になる。見た目のほんとうの美しさは、ウエストのサイズよりむしろ体のバランスと関係があり、筋肉の柔軟性とも大いに関係がある。

## ストレッチングの種類

さまざまなストレッチング法があるが、主に次の3つの方法の効果が立証されている。

### 1. 静的(スタティック)ストレッチング

最も普及しているストレッチング法。体を良好なコンディションに保つことが目的なので、初心者やあまり体を動かさない人に向いている。

静的ストレッチングは、基本的なストレッチングの動きと筋肉の収縮に基づいている。こうしたエクササイズは、時間をかけてゆっくり行くと、深層筋(姿勢保持筋)を知ることができる。また、全身を動かしながら、自分の柔軟性への意識を高めることができる。

筋肉は曲げる・伸ばす・ねじるポジションで伸ばされる。こうしたストレッチは、拮抗筋(反対の動きをする筋肉。アンタゴニストとも言う)が刺激されないようにゆっくり行わなければならない。心地よくストレッチしたポジションを15-20秒ほど保持し、筋線維をリラックスさせ、伸ばし、筋線維に酸素を送り込む。



### 棘下筋を守るには

アスリートなら、棘下筋はウォームアップ中と運動後の2回ストレッチしたほうがいい。

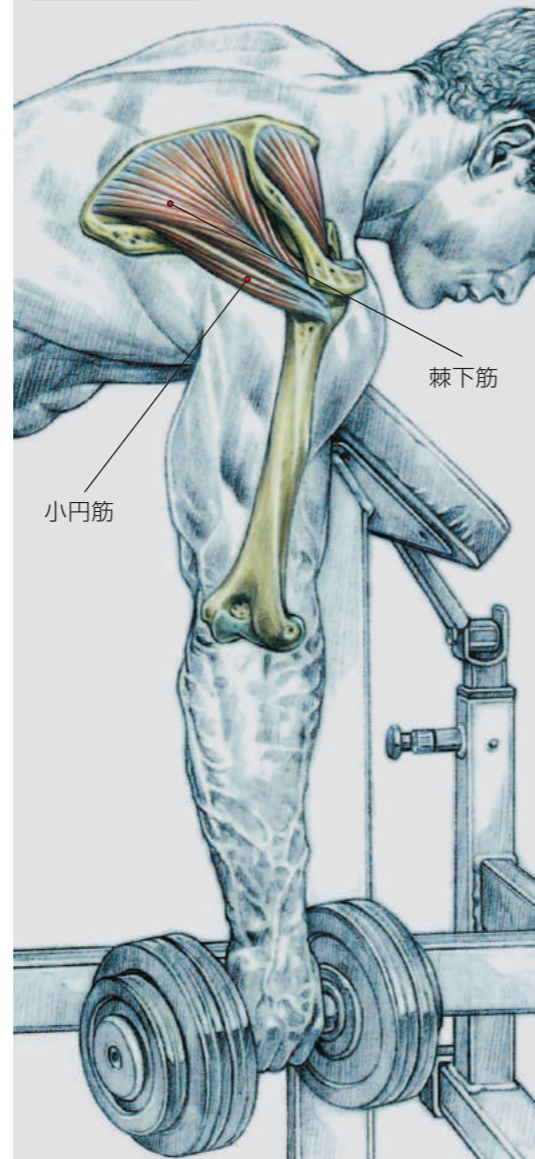
→**ウォームアップ中**：運動するときは毎回2、3種類の軽い棘下筋のストレッチで始めよう。このウォームアップをしておけば、棘下筋が冷えきったまま運動を始めることが避けられる。しかも、この種の定期的なストレッチをすると、ケガ予防のための深部強化になる。

→**運動後**：ウォームアップが不十分なとき、あるいは肩が不安定だと感じるなら、もっと重点的なトレーニングが必要だ。ほとんどの人は肩が痛みださないと棘下筋をどうにかしなくてはと痛感しないものだが、後からでも全然そう思わないよりはいい。この場合、運動の最後に棘下筋のストレッチを3-5セットやっておこう。ただし、これをやるからといってウォームアップのストレッチをやらなくていいわけではない。

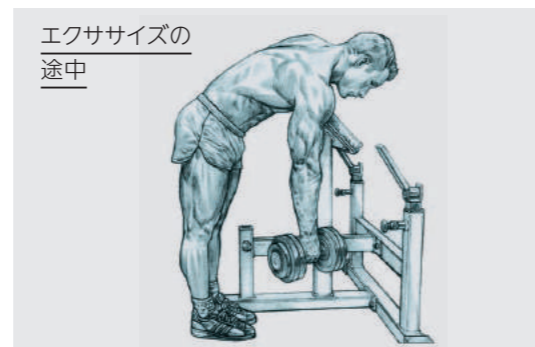


棘下筋のストレッチ

回旋筋腱板(ローテーターカフ)後面の筋肉のストレッチ



エクササイズ途中



### 肩前面と胸



### 肩前面と胸筋をストレッチするエクササイズ

ベンチにまたがり、膝を曲げて足裏全体を床につき、背筋を伸ばす。背後で手のひらを合わせて手を組む**1**。ゆっくりとできるだけ高く腕を上げる**2**。無理をしたり、腰椎を反らしたりしないように気をつけること。規則正しく呼吸しながら、このポジションを20秒保持し、力を抜く。