

カベに貼って
ご利用
ください。

お部屋で始める

カベストレッチング

ストレッチは心と身体をリラックスさせて行いましょう。反動をつけず、痛くない程度にイラストの()の部分を意識しながらジワジワ伸ばすこと、呼吸を止めないようにすることがポイント。1ポーズには10~60秒かけましょう。



背のびをして、
リラックス



身体を横にたおす
(右、左)



腰を曲げずに首、
背中をまるめる



胸を張る



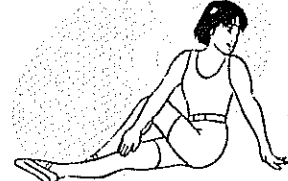
腕をかかえて手前に
ひく(右、左)



肘をつかんで横にひく
(右、左)



すわった姿勢で
前屈をする



膝をおさえながら
後ろを向く(右、左)



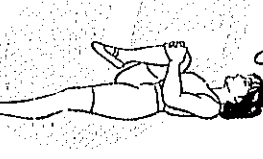
できるだけ両膝が
床につくように開く



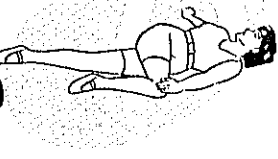
足首、膝を胸に
ひきよせる(右、左)



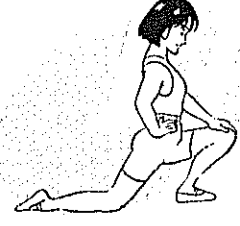
膝を曲げ後ろに身体を
たおす(右、左)



膝を胸にひきよせる
(右、左)



たおした膝の反対側に
頭を向ける(右、左)



腰を前に押す(右、左)



できるだけ胸を床に
つくようにそる



かかととはつけたまま
前足に体重をかける
(右、左)



頭を前にたおす



頭を横にたおす(右、左)

①②③④⑤ 肩こりの予防のためには⑤⑥⑦⑧、腰痛の予防のためには⑨⑩⑪の運動が効果的です。詳しくはトレーナーにご相談ください。

うであれば、明らかにリラックスしていないということである。そのときは、伸展を少し戻せば自然な呼吸ができるようになる。

● 数え方

初めはストレッチごとに声を立てずに数秒を数える。そうすれば、ストレッチに必要な時間だけ筋肉を伸展させることができる。慣れてくると、数を数えることに惑わされることなく感覚に従ってストレッチすることができるだろう。

● 伸展反射

筋は伸展反射と呼ばれる機構によって保護されている。筋線維を大きく伸ばせば(はずみをつけたり、過度に伸展して)、神経反射の働きにより筋にシグナルが送られ、筋は収縮する。この機構によって筋は障害から守られる。従って、大きく伸展させれば、ストレッチしようとしている筋肉を硬くしてしまうのだ！(不意に何か熱いものに触れたとき、不随意筋にも同様な反射がある。考える以前に体は熱いものからとっさに遠ざかる。)

できるだけ大きくストレッチしたり、はずみをつけて上下させたりすると筋が緊張し伸展反射が起

こる。このような危険極まる方法を用いると筋に痛みを生じさせ、そのうえ、筋線維に顕微鏡学的な裂傷によって体に障害を与える。この裂傷のため、筋肉は徐々に弾力性がなくなり、筋中に癒痕として残る。この筋肉は硬くなり、しこりが残ってしまう。このような潜在的危険性をもたらす方法を用いながら、どうして毎日、ストレッチングや運動に熱中することができるだろうか？

多くの人々は、高校時代に「痛み(苦勞)を伴わなければ何も得られない」という考え方に慣らされてきた。我々は、かつて「身体を改善するためには、痛みを伴うものである」と学んだ。そして、「痛めれば、痛めるほど得るものが多い」と教えられた。しかし、これは馬鹿げたことである。正しいストレッチは、痛みを伴うものではない。

体によく注意を払うことを覚えていただきたい。というのは、痛みがあるということは、どこかに悪いことがあるということを示しているからである。

前のページで述べた通り、「楽な伸展」と「発展的伸展」は伸展反射を起こさず、痛みも生じさせないのである。

● 「ストレッチ」の概念を理解するための図

下の図は、筋肉の結合組織に実行可能なストレッチを示したものである。最初は「楽な伸展」、次に「発展的伸展」を行うことで、柔軟性は自然に向上することに気づかれるであろう。

気持ちよく、痛みを伴わない正しいストレッチングを規則正しく行うことによって、現在の限界を越えて、個人の持つ限界まで機能を高めることができるのである。

