

コンディショニングについて

ストレッチについて -

海里マリン病院 吉田 修

【 日本人は、せっかち ? 】

我々は、何事においても「結果」を直ぐ求める傾向があるのではないのでしょうか？よくスポーツ現場において望まれる事は「この痛みを直ぐにとってほしい、痛みだけ、どうにかして欲しい。」「ケガをしないストレッチ体操を、教えて欲しい。」「競技力がこじゅんと良くなるウエイト・トレーニングを教えて欲しい。」「疲れないうサプリメントが欲しい」などなど、とてもとても対処には魔法が使えればと思うときも有りますね。

スポーツ界に限らず、人気テレビにて放送されたダイエットに効果のある食べ物などが、翌日のスーパーでは、製品が無くなるほど非常に売れていて、いつのまにか次の製品に移っていく。

最近、「流行」も本当に速いですね！皆さんそう感じませんか？

特に高知県民性は、「ちょっと」という言葉の感覚が全国的にみると、非常に短い時間と感じていると言われています。通称「いられ」、「飽き性」、「熱しやすく冷めやすい」とか、……

今回、このように前置きしたのは、コンディショニングを施行していく場合、「結果」とか「効果」については、瞬時的な、反応を期待するよりは、長期的にみて医科学的に本当に正しいこと（身体に現れる効果は、ある程度の時間が必要です）を行って欲しいと思うからです。

【 ストレッチの種類 】

ストレッチとは、一般的に筋肉、腱の複合体やその周囲組織をゆっくりと伸ばす事を言います。その静的ストレッチは、1980年代ごろよりボブ・アンダーソンによって日本に紹介されました。その他、ラジオ体操のように「イチ、ニイ、サン、シーと」軽く関節を動かしていくことを動的ストレッチとかパリスティック・ストレッチとか言い、神経 筋肉の反応を利用して熟練した理学療法士が行うPNFストレッチの3種類があります。

【 なぜ？静的ストレッチが世界中に広まり、現在まで続いているのでしょうか 】

詳しい身体に起こる生理学的反応は、専門書を見て頂ければ解説されていますので、ここでは、現場的な意見を述べたいと思います。

誰にでも簡単に安全に行える（スポーツ傷害予防）

行った後は、心地よく気持ちが良い（心身ともにリラクゼーション）

身体が動きやすい、柔らかくなる（静的・動的柔軟性の向上、競技力向上）

疲れがとれやすい（疲労回復）

自分の身体の状態がある程度分かる（コンディショニング）

練習内容の検討・効果の参考になる

自己管理能力が養成される（責任感、自立心の向上）

など皆さんも感じられると思います。逆にこのような身体の反応がおきない方は、正しいストレッチ体操が行えていない事になります。このような反応が起こるようにする必要があります。

【 ストレッチ体操を行う上での注意する点 - FITの理論+ - 】

ウエイト・トレーニングなどもそうですが、身体に何らかの刺激を入れる場合には、FITの理論を知っておきましょう。さらに次のことにも注意しましょう。

頻度 : Frequency

強度 : Intensity

時間 : Time

その他 姿勢 : Position 、 空間 : Space

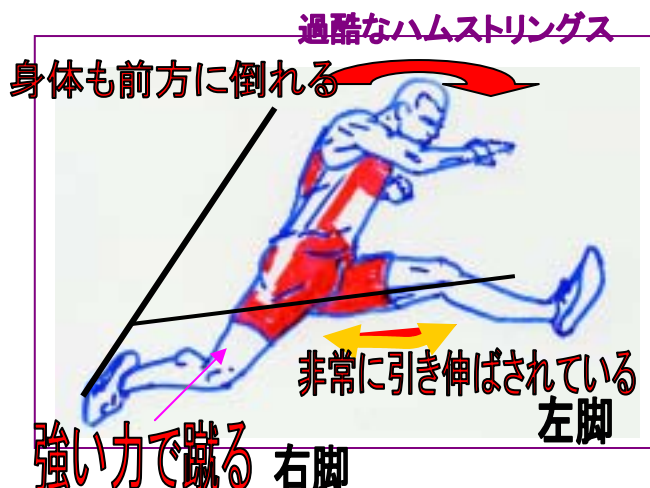
速度 : Speed 、 運動連鎖 : Kinetic-Chain

FIT

【 ハムストリングスのストレッチを例に 】

ハムストリングスは、陸上競技などにて「肉離れ」を起こしやすい筋肉にて、スポーツ選手は、特に手入れ（コンディショニング）をしなければいけないものです。

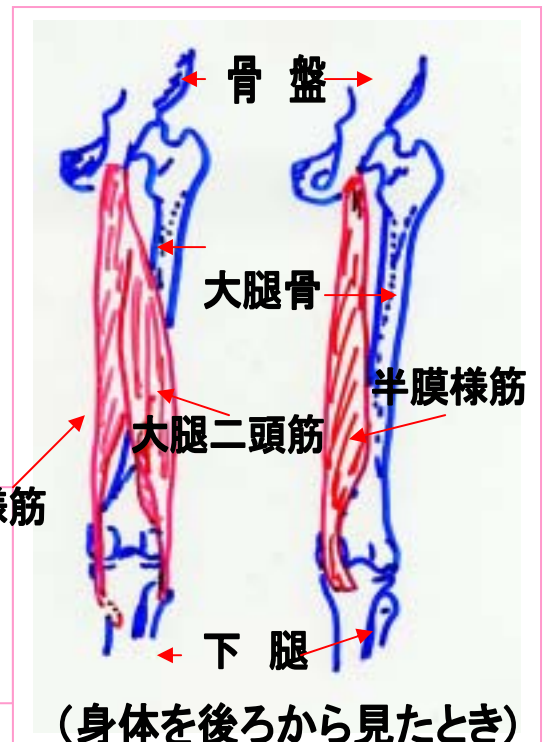
ハードルを跳び越える場合



ハムストリングスとは

骨盤後方（坐骨部）から下腿の骨に付着する3つの筋肉（半腱様筋、半膜様筋、大腿二頭筋）の総称を言う

ハムストリングスとは



【 安全なハムストリングスのストレッチ 】

— 基礎編 —



片脚づづ行いましょう(腰痛予防)
内・外ハムストリングスを右・左手で把持する
勢いをつけず
息を吐きながら
身体を丸めない
骨盤を前方に倒す

筋肉は厚みがあり太いので
把持する事で深部まで伸ばせませす

伸ばしている側の膝は曲がらない
足首をそらす

- 頻度 : 練習前・後、自宅においても行いましょう
1度には5回程繰り返しましょう
- 強度 : 軽い痛みがあっても我慢できる範囲
- 時間 : 20秒~30秒止めて
- 姿勢 : まずは長座位より

— 応用編 —

伸ばす前に「3~5秒」ベットに脚を押し付けるように
力を入れ、それからストレッチしてみましょう
関節・筋肉の柔らかい方に対して、非常に効果的



立位姿勢において
バランスを崩す場合がありケガをした直後には
行わない

【 最後に 】

ストレッチ体操などのコンディショニングを正しく継続して毎日行っていき
自己管理能力を養い、素晴らしい人格形成を発達させていきましょう！