

基本的なストレッチシリーズ

動作的なストレスが少なく、楽にストレッチングを体感していただくための入門編として紹介します。ストレッチングの easy・developmental・drastic のフィーリングを獲得しましょう。

まずは、両足を肩幅に開いて立ち、首と肩の力を抜き、ゆっくりと腰を前方に曲げます。このとき、脚の後面に軽いストレッチを感じることに意識を集中し、リラックスしながら、easyストレッチを行います。

フィーリングが薄れてきたらdevelopmentalストレッチへと進めます。手をどれだけ下げられるかがポイントではなく、フィーリングの程度によって強度を調整しましょう。

はずみをつけたり、痛みを感じながら行ったりすることは、厳禁です。背中にストレッチを感じることもありますが、脚のストレッチを目的とするのであれば、重心を前後にゆっくり動かすことで、脚の後面のストレッチをはっきりと感ずることが出来ます。

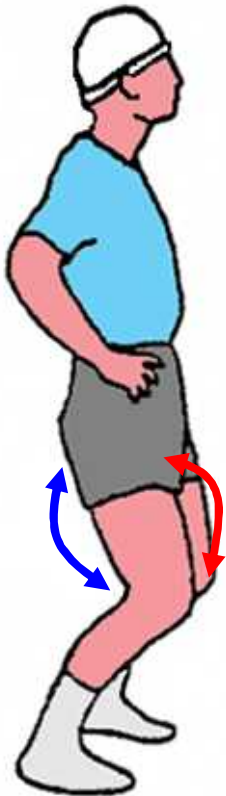


膝をまっすぐのぼしてのストレッチポジションから直立に戻る際は、膝を曲げ、腰を少し落としてから、脚の筋肉を使って直立の姿勢に戻りましょう。

これは、直立姿勢に移る際の、腰の負担を軽減する重要な動作です。必ず身に付けましょう。

重心が不安定で、脚の力が抜けない人は、階段などの台を使って安定させると、ストレッチに集中できます。

手が床に着き、余裕のある人は、下腿後面や足首を持って、上体を引きつけると脚と背中のストレッチを増すことができます。



足を肩幅に開いて、つま先をまっすぐ前に向けます。上半身を垂直に保ったまま、膝をゆっくり曲げて、クォーター・スクワット・ポジションをとりましょう。

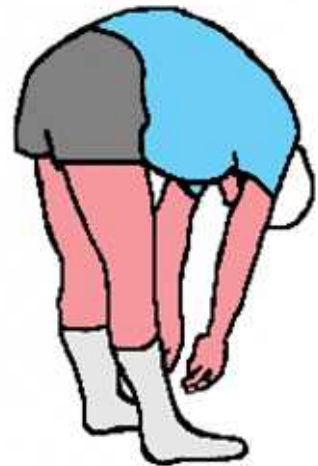
ここで重要なことは、大腿前面の **大腿四頭筋**の緊張と後面の **ハムストリングス**の弛緩を感じ取ることです。

これらの筋肉はお互いに反対の作用があり(拮抗筋)、大腿四頭筋が緊張するとハムストリングスが弛緩するといった相反性神経支配を利用して、ハムストリングスの、ストレッチによる伸張反射を抑制することを目的としています。

大腿四頭筋の緊張とハムストリングスの弛緩を感じ取ることができたら、はずみをつけずにゆっくりと膝を伸ばし、直立姿勢に戻りましょう。

そして、再度、前屈のストレッチを行いましょ。先ほどよりも柔軟性を感じ取ることができるでしょう。

立ち上がるときは膝を曲げることを忘れずに。



足を 10~25cm 開き、つま先を約 45 度に開いた状態で立ちます。

次に、足底全体を接地したまま、スクワット・ダウンをします。このとき、バランスを崩して、後方へ転びやすいので不安のある人は、`のように、ポールなどにつかまったり、背中をどこかにもたれかけたりするなどして、上体を安定させましょう。

背部・大腿後面から鼠蹊部・アキレス腱のストレッチができます。

安定した姿勢が保持できれば、ゆっくりと重心の位置を前後に移動してみたり、上体を足さきに引きつけることで、様々なストレッチのフィーリングを感じとることができます。



両足を伸ばし、踵を15cm以上(手のひらを広げた幅程度)に離し、趾先が上に向くようにしてすわりましょう。(趾先が外を向くと、膝は自然に曲がるうとして、ストレッチの効果を損なうので注意しましょう。)

次に、腕をゆっくり足先に伸ばしていきましょう。脚の後面にストレッチを感じることができるでしょう。人によっては、背部にもストレッチを感じます。足先を内に向けると、違ったストレッチを感じることができます。

余裕があれば、(+)・(++)に進んでみましょう。無理は必要ありません。フィーリングを大切に行ってください。

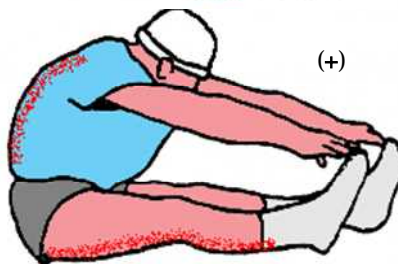
の姿勢が安定せず、ストレッチとリラックスを感じにくい場合は、()のようにタオル等を利用してみましょう。調整は、肘を曲げたり身体を後ろに倒そうとしたりするのではなく、タオルの握り位置を変えることで行ってください。



()



(+)



(++)

両足の裏を合わせて、つま先をつかみます。そして、鼠蹊部に気持ちのよいストレッチを感じるまで、踵をゆっくりと引き寄せます。

次に、両脚の前方に肘を落としていきます。これにより、ストレッチ・ポジションを安定させ、ストレッチとリラックスを同時に発揮しやすくなります。

このとき、背部にもストレッチを感じてきますので、フィーリングを大切にして、無理のないようにゆっくり行いましょう。また、膝へのストレスにも注意してください。

上体が不安定で、ストレッチとリラックスが難しい人は、壁などの安定したものに背中を伸ばした状態で背をあずけて上体を安定させます。

次に、両足の裏を合わせて手前に引き寄せ、大腿部の内側をゆっくりと均等に押します。

ここで大切なことは、膝を押さないことです。膝を押すと、膝の関節に下腿が内旋する必要のない力が加わってしまうからです。注意しましょう。





脚を前方に完全に伸ばした長座位でスタートします。
右膝を曲げ、下腿部を左脚の下に入れます。

左脚の膝を曲げ、足底を右膝に寄せてつけます。このとき、両手を着いて、上体を安定させて行ってください。

右腕を、膝を立てた左脚に沿って伸ばし、左足の内側を掴みます。このとき、左手の肘を伸ばし、後方の上体を安定しやすい位置に着きましょう。

次に、右肘を曲げてきます。このとき、右肘を左膝から大腿部の外側に置き、軽く押すように意識してください。

両膝を曲げて行うのが難しい場合は、(一)・(二)のように、右脚の膝を伸ばして行ってみましょう。



最後に、ゆっくり頸を回し、左肩前方を見ましょう。このとき、お尻を浮かさないようにして、腰を捻るのではなく、脊柱を中心線に、右肩を前方に出し、左肩を引きくことをイメージしましょう。

無理をせず、ストレッチとリラックスの感覚を大切にしましょう。

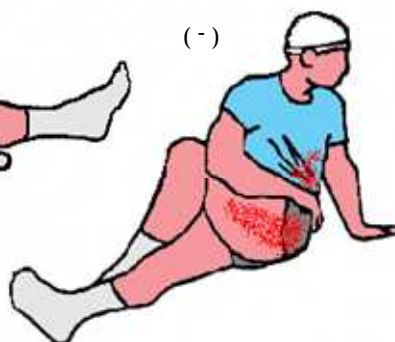
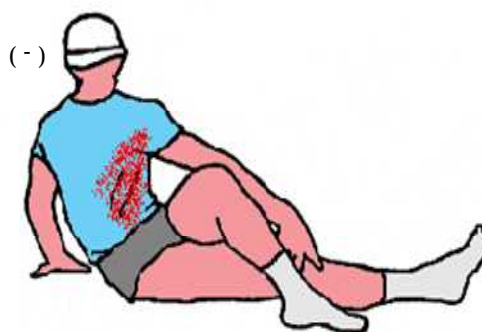
注意：

A このストレッチは、脊柱を中心とした、回旋運動を利用しています。腰から頭頂のまっすぐな中心線を意識して行いましょう。

B 頸を回し、後方を見る際、頭を向いた側に倒さないようにしてください。向いた側の頸の関節に圧縮性のストレスがかかります。中心線を曲げないように意識しましょう。

C 前に出た肩が、上がらないようにしてください。向いた側の腰の関節に圧縮性のストレスがかかります。

D 左右で行うストレッチは、一般的にやりやすい側から始める傾向があります。また、最初に行う側のストレッチに時間をかける傾向があります。このような自然な傾向を理解して、つねに、柔軟性の劣る側からストレッチを行うように努めましょう。



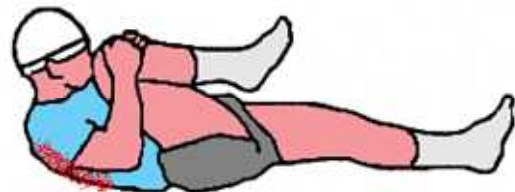
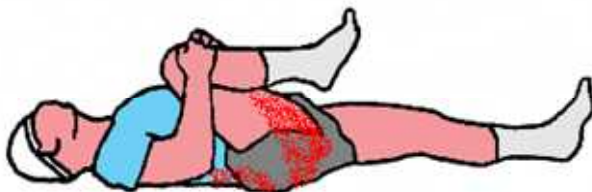


まず、膝を立て、両足を約 15cm 離して床につけ、仰向けに横になります。このとき、腰へのストレスを軽減するために、接地した足で踏ん張って、背中を浮かさず、お尻だけを少し浮かし、再び降ろすことで、腰部を床に接地させてください。



次に、頭の後ろに両手をしっかり組み、少しストレッチを感じるまで、ゆっくりと前方に引きつけます。これにより、背中の上部から頸後面にストレッチを感じることができます。5~15 秒間保持した後、ゆっくり戻し、これを 3~4 回行ってください。

このとき、持ち上げる高さを競う必要はありません。また、頸や腹筋を使って持ち上げるのではなく、あくまでも両手で姿勢を維持することを意識し、視線を腹部に持っていきように心がけてください。



まず、両脚を伸ばして仰向けに横になり、一方の脚を伸ばしたまま、他方の脚の膝のすぐ下の所を両手で保持し、膝を胸に引きつけてきます。背中下部からお尻、大腿後面にストレッチを感じることができます。このとき、ストレッチの効果のためだけでなく、膝へのストレスを回避するためにも床の方向に押さえつけないように注意してください。

次に、引きつけた膝の方向にゆっくりと頭を起こしていきます。これにより、背中上部にも、ストレッチを感じることができます。

このとき、頭を持ち上げる高さは問題ではありません。頸へのストレスを軽減するためにも、無駄に力を入れ過ぎず、視線を膝に置いて、あごが上がらないように注意して行ってください。

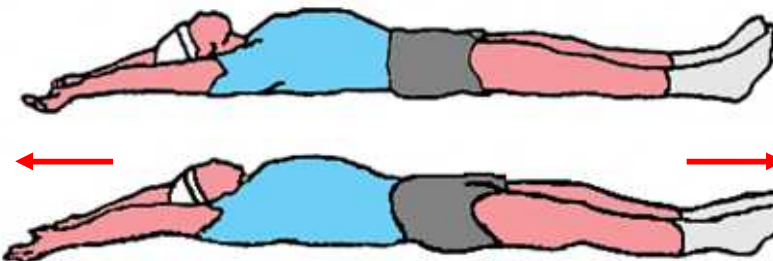


まず、のスタート・ポジションをとります。

次に、一方の脚を胸に引きつけた後、他方の脚を引きつけ、両脚の膝のすぐ下の所を両手で保持します。

このとき、腰へのストレスを軽減するために、一度に両脚で行わないように注意しましょう。

次に、両脚に頭をつけるように、上体を起こしていきます。背中上部から大腿後面にストレッチを感じることができます。と同様に、動作上の注意をしながら行ってください。



両腕を頭上に、両脚を下方にまっすぐ伸ばし、両腕指先、両脚つま先を、延長上に伸ばしていきます。ストレッチを感じたら約 5 秒間持続し、その後、全身をリラックスさせます。

腰にストレスを感じたら、片脚の膝を立てた状態で、交互に行ってください。



まず、両膝を立て、両足をそろえて床につき、仰向けに横になって、両手を胸の上に置きます。このとき、腰へのストレスを軽減するために、接地した足で踏ん張って、背中を浮かさず、お尻だけを少し浮かし、再び降ろすことで、腰部を床に接地させてください。

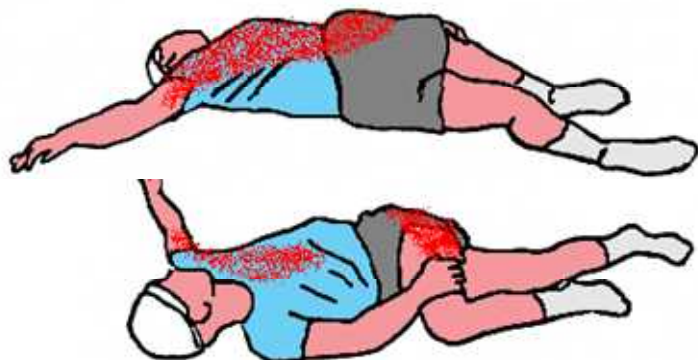
次に、両足の裏を合わせるようにして、両膝を開いていきます。このとき、力で開こうとするのではなく、リラックスをして、脚の重さを感じながら、その重力を利用して両膝を開いていきましょう。

まず、膝を立て、両足を約 15cm 離して床につけ、仰向けに横になります。このとき、腰へのストレスを軽減するために、接地した足で踏ん張って、背中を浮かさず、お尻だけを少し浮かし、再び降ろすことで、腰部を床に接地させてください。

次に、頭の後ろに両手を組み、腕の力を抜いて肘を開いていきます。

さらに、一方の膝から大腿部に、他方の脚を乗せます。このポジションから、上に乗せた脚を使って、下の脚を床の方向に倒していきます。

このとき、顔の向き、両肩、両肘は、脚の動きに左右されず、スタート時の位置を保持します。また、脚の倒し込みは、脚の重さを感じながら、その重力を利用して行います。倒しこむ膝へのストレスを回避するためにも、決して、脚に力を入れて押さえ込んだり、接地している足を移動したりして、膝を床につけることを目的としないように注意して行ってください。



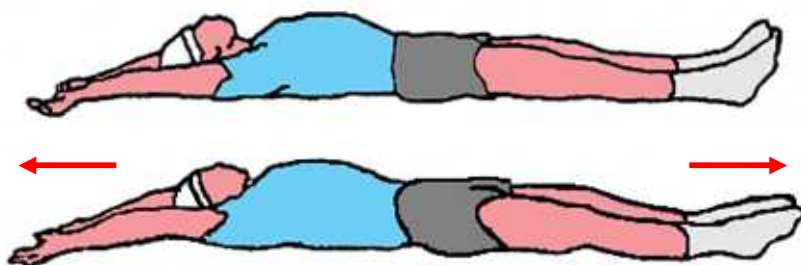
まず、膝を立て、両足を約 15cm 離して床につけ、仰向けに横になります。このとき、腰へのストレスを軽減するために、接地した足で踏ん張って、背中を浮かさず、お尻だけを少し浮かし、再び降ろすことで、腰部を床に接地させてください。

次に、両手を大きく広げ、一方の脚の膝を曲げ、他方の脚越しに前方に移動します。

膝を前方に移動した側の手を膝の少し上に置き、大腿部を軽く引き寄せながら膝を位置的に安定させます。

さらに、横に広げた腕側に、視線を移動しながら、頭をゆっくり回旋し、大腿部に置いた手は、脚が浮かないように軽く押さえます。このとき、両肩と頭が床から浮かないことと、頸へのストレスを回避するために、あごが上がらないことに注意して行いましょう。力によるストレッチではなく、全身のリラックスが大切です。

横になったのストレッチの後は、必ず以下の動作で起き上がりましょう。



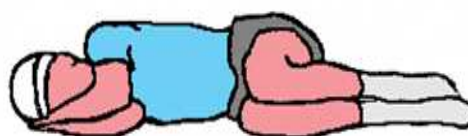
両腕を頭上に、両脚を下方にまっすぐ伸ばし、両腕指先、両脚つま先を、延長上に伸ばしていきます。ストレッチを感じたら約5秒間持続し、その後、全身をリラックスさせます。

腰にストレスを感じたら、片脚の膝を立てた状態で、交互に行ってください。

まず、両膝を立て、両足をそろえて床につき、仰向けに横になって、両手を胸の上に置きます。このとき、腰へのストレスを軽減するために、接地した足で踏ん張って、背中を浮かさず、お尻だけを少し浮かし、再び降ろすことで、腰部を床に接地させてください。

次に、両膝をそろえたまま倒していきます。このとき、腰にかかるストレスを回避するために、倒す側の反対の腕を体越しに前方に移動させるように注意しましょう。

横向きになったところで、一呼吸おいて、全身をリラックスさせてください。

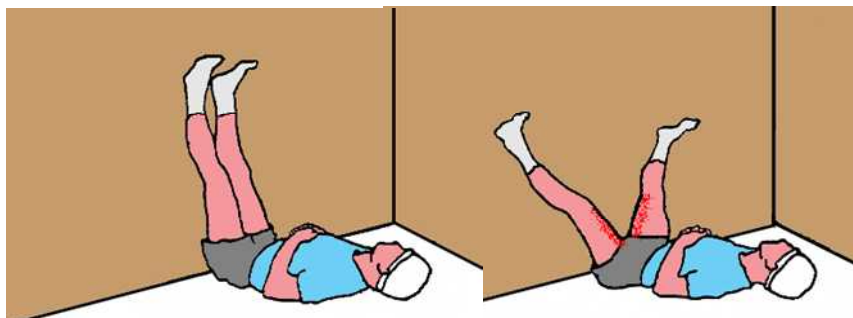


両腕を身体の前方の床につき、床を押しして上体を起き上げます。このとき、床についた両手側に、上体を少し被せるようにして重心を移動すると、上体を起き上げる力を十分に上体に伝えることができ、両腕を有効に使うことができます。

逆に、背中の方に重心が残っていたり、上になった腕を後方についたりして起き上がろうとした場合、床についた両腕が十分に機能せず、腹筋や腰にストレスを与えるので注意しましょう。また、反動を利用して起き上がるようなことは、決して行わないで下さい。

壁を使った簡単ストレッチング

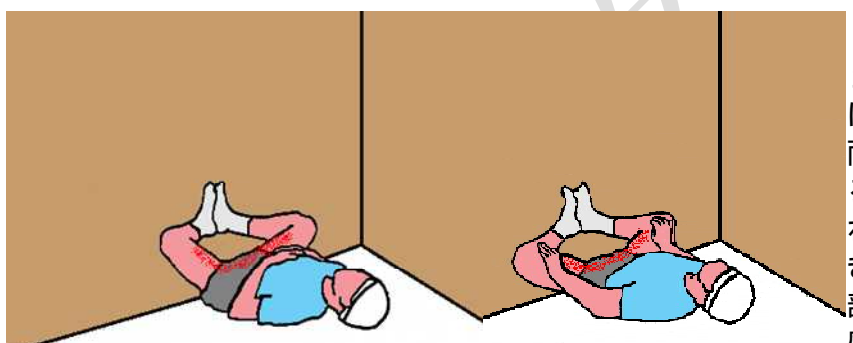
(リラックスが容易です。ストレッチングの入門編として紹介します。)



まず、両膝を立て、両足をそろえて床につき、仰向けに横になって、両手を胸の上に置きます。このとき、腰へのストレスを軽減するために、接地した足で踏ん張って、背中を浮かさず、お尻だけを少し浮かし、再び降ろすことで、腰部を床に接地させてください。

その後、踵をこぶしひとつほど離し、両親趾を合わせ、壁を使ってレッグ・アップ・ポジションを取ります。このとき、脚から腰のeasyストレッチを感じるように、壁からの距離を調整しましょう。足先が外を向いてしまうと、膝は自然に曲がろうとするためストレッチングの効果を損なうので注意しましょう。

次に、踵を壁につけながら、ゆっくり両脚を同時に開いていきます。このとき、開きを左右対称に行わないと、上体が不安定になるので、注意して行いましょう。両腕を伸ばし、身体の横に少し開いて床に手をつくると安定しやすくなります。また、踵を開いて行くことを意識し、足先が外向きに開かないように注意しましょう。



レッグ・アップ・ポジションから、両足先を外に向け、足を壁につけたまま、両脚を同時にゆっくり降ろしながら両足の裏を合わせていきます。このとき、両大腿の内側から鼠蹊部にかけて、ストレッチを感じます。

膝の少し上の大腿部の内側に両手を置き、軽く押さえっていくとストレッチを増すことができます。この動作では、腰と膝へのストレスに注意しながら行ってください。



先の
ストレッチング
の発展形です。

時間と忍耐が、このポジションを可能にします。



先の動作で余裕があれば、チャレンジしてみましょう。常に自己の限界内でのストレッチングを心がけましょう。

上体が不安定に感じたら、両腕を伸ばし、身体の横に少し開いて床に手をつくると安定しやすくなります。また、足先が外を向いてしまうと、膝は自然に曲がろうとするためストレッチングの効果を損なうので注意しましょう。