勤福トレジム新聞４月号

ストレッチって…

暖かい日が続き、満開の桜を楽しみながらウォーキングなどが気持ちのいい季節になりましたね。
新年度を迎えて、気持ちも新たに体づくりに取り組まれている方も多いのではないでしょうか？
そこで、今号ではトレジム新聞３月号でお伝えした「ウォームアップとクールダウン」にあった「ストレッチ」を、さらに少し詳しくご紹介致します。

☆ストレッチとは？

意図的に筋を伸展させることであり、体力の一要因である柔軟性を高める目的で行われます。また、その実施方法は大きく２つに分けられ、それぞれの特長によって、ウォームアップとクールダウンに使い分ける事が出来ます。

☆体が硬いとどうなる？

では、なぜ柔軟性がある事が大切なのでしょうか？
「体が硬い」＝「筋の柔軟性が低く、関節の動きが悪い」と言えます。筋の柔軟性が低いという事は、筋肉が使われず収縮性を失った状態…または、一定時間、同じ姿勢のまま過ごす習慣を繰り返すことで筋肉が固まってしまった状態などが当てはまります。筋肉は伸展・収縮する事で血液を体内に循環させます。その血液は酸素を運び、疲労物質を流す役目を担っていますので、筋肉が伸展・収縮せず、血液を循環させることが出来なくなれば、疲労は溜まっていく一方になります…
この機会に、体を動かして血流を促し疲労物質を汗と一緒に流しましょう♪

Ⅰスタティック（静的）ストレッチ

筋の長さを変えずに静止した状態でのストレッチ
運動強度：2～3メッツ（ごく軽い強度の運動）
例：料理の支度や座位にて子供と遊ぶ、平地のゆっくりとした歩行など。また、交感神経の活動を減少させ副交感神経の活動を増加させます。
⬇クールダウン向き

☆効果的なストレッチ方法

先月号では下肢を中心としたストレッチでした。今月号では、上肢を中心とした内容をご紹介致します。

①全身

②二の腕

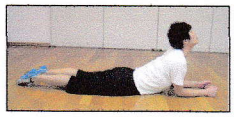
③肩

④胸

⑤背中

⑥腰周り

⑦お腹・首前



⑧脇の下

⑨首

気持ちよく伸びた所で30～40秒程度静止します。息を吐きながら伸ばし、吐き切ったら楽に呼吸を続けましょう。

Ⅱダイナミック（動的）ストレッチ

筋の長さが変化し、関節が動くストレッチ
運動強度：3メッツ（軽い運動）
例：大工仕事や家財道具の片付け、普通歩行（67m／分）など。動きが入る為、筋温を上げやすく交感神経にも働きかけやすい。その後の運動を始める精神的な準備となります。
⬇ウォームアップ向き

☆効果的なストレッチ方法

基本姿勢

どの種目も20回程度を目安に「ゆっくり」「じっくり」「大きく」動かしましょう。
呼吸は楽に続けて下さいね。

肩を回す（肩甲骨の動きを滑らかにする）

肘を寄せる（肩甲骨を開く）

両手挙上（肘を伸展させて）

体の前で肘を伸ばしたまま上下を入れ替える

膝を上下する

膝下ブラブラ（内側＆外側）

膝を開く（お臍が前を向いたまま開ける所まで開く）

ななめ

※トレーニングには様々な方法があり、効果に個人差があります。