

健康のために運動しなければと思っていても、なかなか始められない…。そんな方にオススメしたのは、名づけて、「拮抗筋ストレッチ」。

伸ばしたい筋肉の逆側にある筋肉、「拮抗筋」を意識して縮める「拮抗筋ストレッチ」は、通常のストレッチより筋肉が伸びやすく、柔軟性がアップします。筋肉の柔軟性がアップすると、なかなか治らなかった腰の痛みや肩こりのお悩みが改善することが期待できます。さらに、運動能力の向上、つまづき防止やむくみ解消も期待できて、オススメです。体の不調で悩んでいるあなた。「拮抗筋ストレッチ」を始めてみませんか？

腰痛改善ストレッチ

腰痛がなかなか治らないう悩みの方、腰痛が治らない原因は、実は太ももの後ろ側の筋肉の柔軟性が関係しているかもしれません。太ももの後ろ側の筋肉がやわらかいと骨盤が前に傾くので、股関節から曲がります。

しかし、筋肉が硬いと骨盤が傾かず、腰の骨(腰椎)から曲がってしまうので、腰に負担がかかり、腰痛を起こす原因となります。

そこで、太ももの後ろ側の筋肉の柔軟性を高め、腰痛を改善するストレッチを教えてくださいました。

ストレッチのポイントは、太ももの後ろ側の筋肉の拮抗筋である「太ももの前側の筋肉」に力を入れて縮めることです。

腰痛改善ストレッチ

- 1、足を少し開いて、しゃがむ。
- 2、足首の後ろを持ち、太ももとおなかを離さないようにし、かつ、太ももの前側の筋肉に力を入れて、できる限りひざを伸ばす。最も重要なポイントは、太ももとおなかを離さないこと。股関節の角度が変わらず、太ももの前側の筋肉を縮めた状態に保つことができ、その状態で前側の筋肉に力を入れることで、太ももの後ろ側の筋肉をさらに伸ばすことができます。



目標回数…1回10秒間×5セットを朝と晩に行う。(10秒間が辛い方は、短い秒数でもよいので、毎日行うことがオススメです。)

- ※1 呼吸をやめずに行ってください。
- ※2 反動をつけたり、人に無理に押しもらったりしないようにしてください。
- ※3 常に腰に強い痛みがある方、足にしびれを感じる方、前屈の姿勢で腰に痛みを感じる方は行わないでください。
- ※4 妊娠中の方は、腹圧がかかるので行わないでください。

取材協力:西良浩一さん(徳島大学 大学院 教授 整形外科医)

肩凝り改善ストレッチ

背中全体をストレッチするため、肩凝りの改善だけでなく、姿勢の悪さを治すことも期待ができます。

ポイントは2つ。1つは、おなかの筋肉に力を入れて縮める「ドロイン」をキープすること。もう1つは、背中を丸めるときに「息を吐く」こと。どちらも、背中の中の筋肉に拮抗する、「おなかの筋肉」をしっかり縮められるので、背中の中の筋肉をより伸ばすことができます。

拮抗する筋肉を意識した猫のポーズのストレッチ



- 1、おなかの筋肉に力を入れて、おへそをへこませる「ドロイン」をする。
- 2、手を肩幅に開き、ひざは腰の下にくるように四つん這いになり、足の指を立てる。
- 3、ドロインをしたまま、息を吐きながら、背中を動かして骨盤を起し、背骨を丸める。へそをのぞき込むように頭を下げ、丸くて高い背中を作る。
- 4、(3)と逆の動きをする。ドロインをしたまま、息を吸いながら、へそが前を向くように骨盤を動かす、背中がなだらかなカーブを描くように目線を少し上に向ける。

取材協力:本橋恵美さん(トレーナー)

(3)と(4)の動きを合わせて1セットとし、1日10セット行うのが、本橋トレーナーのオススメです。

取材協力:大久保 雄さん(早稲田大学 スポーツ科学学術院 研究員、埼玉医科大学保健医療学部 助教)

かけこ回転数アップ&むくみ予防・改善ストレッチ

「かけこが速くなりたい！」そんな子どもたちのお悩みに答えて、速く走るための体作りをしてくれたのは、元プロ陸上選手の秋本真吾さんです。走るために必要な筋肉の「拮抗筋ストレッチ」をすることで、速く走れる体作りをすることができ、運動能力の向上が期待できます。秋本さんによると、かけこが速くなるポイントは2つ。1つは、回転数をあげること。2つめは、歩幅を広げること。回転数をあげるためには、つま先で着地して足を速くあげるのがポイントです。そのために重要なのが、ふくらはぎの柔軟性です。このストレッチは、むくみ予防や改善にも役立つため、子どもだけではなく大人にもオススメです。

ふくらはぎは、ひざ上からかかとのアキレスけんまでつながっているため、ストレッチをするには、ひざを伸ばした状態で、すねと足の甲の角度を小さくするポーズがオススメです。さらに、拮抗筋である「すね」に力を入れて縮めることで、ふくらはぎがより伸びます。

回転数アップ&むくみ予防・改善ストレッチ

- 1、立った状態で、壁に手をつく。
- 2、両足を、できる限り壁から遠くに離す。
- 3、(2)の状態でも片足を前に出す。



壁から離れた足のひざはしっかり伸ばし、ふくらはぎの拮抗筋であるすねの筋肉に力を入れる。

目標回数…1回5秒間。1日左右それぞれ3回。

※バランスを崩しそうな場合は、行わないでください。

取材協力: 秋本真吾さん(元プロ陸上選手)

かけこ歩幅アップ&つまずき防止ストレッチ

かけこが速くなるためのポイントの2つめは、歩幅を大きくすること。そのために秋本さんがオススメするのが、脚のつけ根の筋肉のストレッチです。中高年に多いつまずきを防止するのにも役立つストレッチです。ストレッチのポイントは、脚のつけ根の筋肉に拮抗する、お尻の筋肉に力を入れることです。

歩幅アップ&つまずき防止ストレッチ

- 1、カーリングの投球ポーズのように、腰を少し落とした状態で、左右どちらかの足を前に出し、逆の足はできる限り後ろに下げて、ひざを床につける。
- 2、目線は、下を向かないよう、前を向くようにする。
- 3、(2)の状態のまま、お尻に力を入れる。

目標回数…1回5秒間。1日左右それぞれ3回。

※無理に腰を反らないようにしてください。



取材協力: 秋本真吾さん(元プロ陸上選手)

かけこが速くなるためのコツを、さらに教えてくれた秋本さん。姿勢が正しい状態を保ったまま走るということと、体の重心の近くで強く踏み込むことが速く走るコツでした。回転数をあげるストレッチと、歩幅を広げるストレッチに加え、これらのことを意識することで、さらに速く走れます。