

教えて健康法

運動篇 第1回

カラダリセット！
オンラインで
エクササイズ！

WHOは健康の定義を「単に病気でないとか虚弱でないという事ではなく、身体的にも、心理的にも、社会的にも満たされた状態」と定義づけています。

コロナ禍で、巣ごもり生活を強いられたことで、定期的に行っていた運動をお休みしてしまったり、外出ができないことで、ついつい暴飲暴食をしまい太ってしまったという方も少なくないのでは？

未曾有のパンデミックにより激変したライフスタイル(社会的変化)や、その慢性的なストレス(心理的ストレス)は、少なからず私たちの身体面にも悪い影響を及ぼし

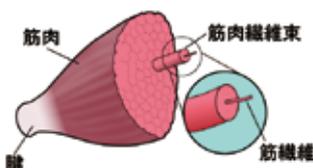
ているはず。

このような社会的な変化の中で、「オンライン」による様々な取り組みが行われ、生活の一部になってきました。運動もその一つ。

今回のテーマは、ストレッチについて。ストレッチの効果や、ポイントを正しく理解して、動画をつかって実践してみましょう。



筋肉が自ら
伸びることはない



筋肉は、筋原線維という筋繊維が集合体となり束になったものです。筋原線維の最小単位が「サルコメア(筋節)」という線維で、「アクチン」と「ミオシン」という2つのフィラメントで構成されています。

脳からの指令で、ナトリウムイオンが筋肉に移動し、電圧の変化が起こると、筋原線維内でカルシウムイオンが放出されます。このカル

シウムイオンがフィラメントに作用して、ちょうど刀と鞘のようにミオシンがアクチンの中に入り込むことで、筋肉の収縮が起こるしくみになっています。

カルシウムイオンがもとに戻ると、アクチンとミオシンももとの状態に戻って筋肉は緩みます。

このように筋肉は収縮と弛緩をするだけで、自ら伸びることはありませんから、使わないでいると縮んだ筋肉が上手く緩まなくなつて硬くなってしまいます。

ですから、ストレッチによって意識的に伸ばす動きを行い、筋の柔軟性を保つ必要がある訳ですね。



健康運動指導士
ヘルスケア・トレーナー
桑原 祐一



●学歴
鹿児島県立川内高等学校
鹿児島大学教育学部
保健体育科 卒業
同大 大学院
教育学研究科 修了

●現職
アーバン・ウェルネス・
クラブ エルグ 副支配人

ストレッチの種類と効果

ストレッチは、目的に応じて静的なもの、動的なものに分けて行う必要があります。

競技スポーツのウォーミングアップには、連続する動作の中で筋肉や腱を伸ばす動的なストレッチが効果的であり、疲労回復を目的として寝る前に行うストレッチには、副交感神経が優位になる静的ストレッチが効果的でしょう。

【ストレッチの種類】

- ① **スタティック(静的)ストレッチ**
反動をつけずゆっくりと一定時間筋肉伸ばす
- ② **バリスティック(動的)ストレッチ**
反復運動で弾みをつけて徐々に筋肉伸ばす
- ③ **ダイナミック(動的)ストレッチ**
カラダを動かしながら、筋肉や腱伸ばす



【ストレッチの効果】

- ① 身体の柔軟性維持と向上
- ② 関節可動域の改善と維持
- ③ ケガの予防
- ④ 筋肉疲労の回復
- ⑤ 身体の痛みをやわらげる
- ⑥ 心身をリラックスさせる
- ⑦ 筋委縮(筋肉がやせること)の抑制



また、ストレッチを行うことで、様々な効果が期待できます。

柔軟性の欠如は、ケガのリスクを高めませんが、ストレッチにより柔軟性を向上させ、関節可動域が広がることで、ケガの予防に繋がります。

また、肩こりや腰痛の痛みは、筋肉が緊張して硬くなり、老廃物が貯まっているサインです。筋肉を伸ばしてほぐすことで、血流が改善して老廃物の排出を促すことが出来ます。

コロナによる緊急事態宣言を受けて、フィットネスクラブは休業の対象となり、私たちも多少でも皆様のお役に立てるように、動画配信にチャレンジしました。今回ご紹介するのは、反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばすスタティックストレッチ。QRコードを読み取り、トレーナーの解説に合わせてオンラインエクササイズにチャレンジしてみましょう。



まずは、座位ストレッチで脚部から体側、臀部のストレッチ。

次に仰向けで腿の裏側(ハムストリングス)から臀部から腰背部、股関節のストレッチ。

うつ伏せでは腿の前(大腿四頭筋)、お腹から背中、肩周りを伸ばします。

座位に戻り、アキレス腱からふくらはぎ、脚の付け根(大腰筋)を伸ばし、最後は立位で腰背部から股関節、上半身をストレッチします。

ストレッチをする際の注意点として、①痛みを伴うような所まで伸ばさないこと、②呼吸を止めずに、吐くフェーズを長く意識すること、③伸びている筋肉に意識を向けることの3つに注意して、トレーナーが解説する動きのポイント、呼吸法、使っている筋肉への意識の仕方を感じてみてください。

