

ほけん通信

運動不足の体をやわらかくするストレッチ

指導 東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 教授 有賀 誠司 先生

運動不足が続くと筋肉はかたくなりやすく、体を大きく動かしくなくなってしまう。体の動きが小さくなると、運動が上達しにくくなったり、けがの原因になったりすることがあります。

そのためにストレッチを行い、体をやわらかくすることが大切ですが、いきなり強い力で筋肉をのばそうとすると、かえって筋肉がきん張してかたくなってしまいますので、正しいストレッチの方法を覚えてから実践してみましょう。

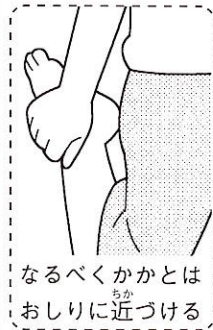
太ももの筋肉をやわらかくするためのストレッチ

すわったままの時間が続くと、太ももの筋肉はかたくなり、けがにつながる可能性があります。

★ 太ももの前をのばそう ★

(■■■■: のばしている部分)

かべなどに手をつき、体を支える



なるべくかかとはおしりに近づける



- ①片方のひざを曲げて足をつかむ
- ②手で足を引き寄せて、かかとをおしりに近づけながら、ひざを後ろに移動させる

★ 太ももの後ろをのばそう ★

(■■■■: のばしている部分)

胸を、のばす足のほうに向ける

曲げているほうの足はしっかりとゆかにつける

つま先をしっかりと立てる



- ①片方の足を内側に曲げ、もう片方の足をのばす
- ②のばした足のほうへ両手をのばし上体を前にたおす

長時間のスマホやゲームなどでかたくなった首の筋肉をやわらかくしよう

首の筋肉がかたくなると、かたこりや首こり、頭痛などにつながる可能性があります。

(■■■■: のばしている部分)

かたの力をぬいてかたが上がりないようにする



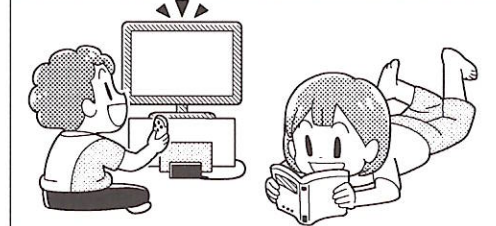
①いすにすわり、片方の手は反対側の頭の横に当てる



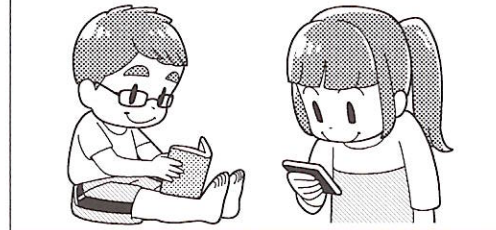
②かたの力をぬいたまま手をゆっくり引く

首の筋肉がかたくなる原因

長時間同じ姿勢でゲームや読書をして過ごす

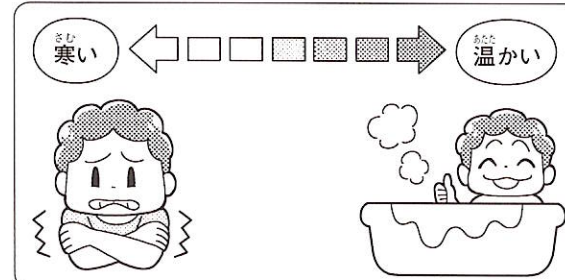


本やスマホをのそきこむ姿勢で過ごす



ストレッチのポイントと注意点

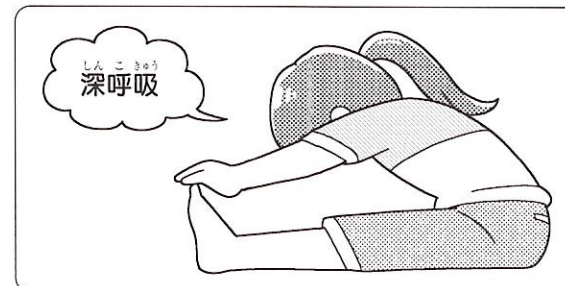
ストレッチを効果的に行うには、いくつかの注意点とポイントがあります。ストレッチを行うときの体の状態や、ストレッチにかかる時間など、正しい知識を身につけて取り組みましょう。



体が寒いときよりも、体が温かいときのほうが、筋肉をのばしやすくなります。



目的の部位をしっかりとのばすためには、のばしたい筋肉を意識することが大切です。



大きく息をはきながら筋肉をのばし、息をはいた後はゆったりとした呼吸を心がけましょう。



ストレッチにかかる時間は、1つの部位に20秒～30秒間を目安にしましょう。