

座ってできる簡単ストレッチング

猫が伸びをするところをご覧になったことがありますか？ 前足を伸ばして、とても気持ちよさそうに目を細めます。これは猫に限らず、多くの動物でも見られる仕草です。朝、目覚めたときや筋の緊張をほぐすときなど、「神経」―「筋」の働きとの関連が考えられています。また本当の理由は明らかにされていません。しかし最近、ストレッチングは、健康に関連する一つの運動として、科学的にも実証されるようになりました。今年度は、このストレッチングをテーマとして、職場や家庭ですぐに実践できるプログラムを紹介したいと思います。

ストレッチングの方法はいろいろ

ストレッチングの方法にはいくつかの種類があります。立った姿勢で行うストレッチや寝転んで行うストレッチ、イスに座って行うストレッチなどです。これらを、実施者の柔軟性や実施場所、時間帯などに合わせて選ぶようにします。

たとえば、朝起きたときや就寝時には、寝転んで行うものがよいですし、ゴルフ場での最初のティショットの前は、立ったままの姿勢で簡単にできるストレッチが実践的です。また、イスに座ってできるストレッチングは、デスクや車内でもできますし、腰やひざの弱い方にもお勧めです。今回は、この「座ってできるストレッチング」を紹介します。

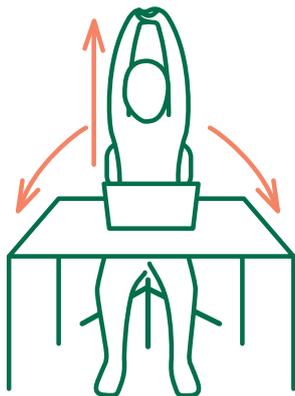
座って行う ストレッチング・プログラム

ストレッチングは、筋肉を伸ばす運動です。基本的には気持ちのよい範囲で行うことが大切です。次のポイントに注意して、無理なく行いましょう。

■ストレッチングを行う際の注意点

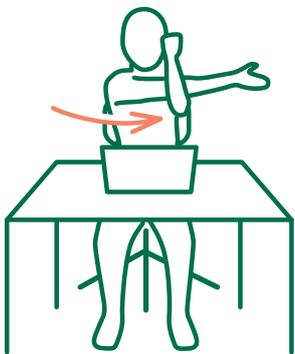
1. 息を止めずに自然に呼吸する
2. 反動を付けず15~30秒間行う
3. 使う筋肉を意識する
4. 痛みのない範囲で、可動範囲のぎりぎりまで行う
5. 週に3回以上、できれば毎日行う

(アメリカスポーツ医学会、運動処方指針2006)



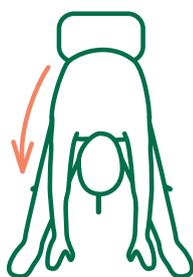
1. 全身ストレッチ:

イスに腰かけたまま背筋を伸ばし、手のひらを上に向け両手を組み、上体を真上に伸ばしたり、真横に倒します。



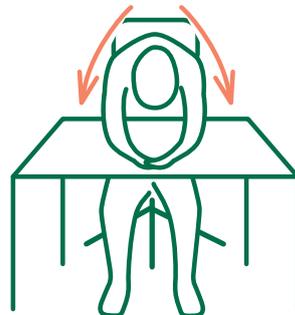
2. 肩

背筋を伸ばして正面を向き、横に伸ばした腕のひじを片方の腕で押さえるように胸に引き寄せます。



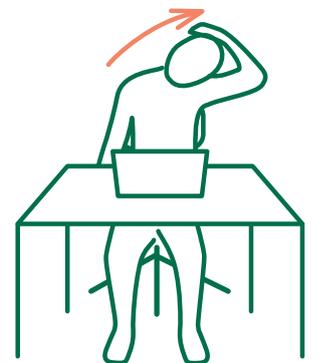
3. 腰

両足を広げて座り、両手を脱力して上体をゆっくり前へ倒します。



4. 背中

両手を組んで背中を丸め、肩甲骨を左右に広げるように腕を伸ばします。



5. 首

背筋を伸ばして座り、側頭部を手でゆっくり引っ張るように真横に倒します。

真田樹義氏

Profile(さなだ きよし) 1965年、兵庫県生まれ。立命館大学理工学部准教授、理学博士。スポーツクラブを運営する(株)ダイヤモンド・アスレチックスを経て、現在に至る。早稲田大学健保組合における特定保健指導を受託し、メタボリックシンドロームの予防改善に関する研究を実施。「フィットネススポーツの科学」など著書・論文多数。