



スポーツ講座  
ダイジェスト

# ストレッチ講座

## ～自分でできる健康維持のためのストレッチ法～

### ＼体が硬いってどんな状態？／

あなたの体、硬くなっていませんか？年齢を重ねると体が硬いことに悩みを感じる方が増えてきます。そもそも体が硬いということは、**関節の可動域が狭くなっている状態**です。筋肉だけでなく、関節周辺のじん帯などのコラーゲン繊維も硬くなっていることが多いです。

体が硬いと日常生活でスムーズに動けなかったり、疲れやすかったり、けがをしやすくなります。また太ももや股関節、足首が硬いと**姿勢も悪くなります**。

### ＼リラックスするためのストレッチ／

ストレッチをすると関節の可動域が広がります。筋肉が脱力し、筋肉や関節が柔らかくなります。また筋肉がほぐれると、**リラックスできるという効果もあります**。緊張が解けると副交感神経が働き、良い睡眠（休息）にも繋がります。さらに血液の循環も良くなります。

よく誤解されますが、ストレッチでは「痛い＝効いている」ではありません。「痛い」とは筋肉の悲鳴です。**「イタ気持ちいい」程度に伸ばすことを意識**してください。伸ばしているときに息を止めてしまう人が多いですが、ゆっくりと自然な呼吸を続けてください。筋肉が伸びないだけでなく、血圧も上がってしまいます。お風呂上がりは確かに筋肉が良く伸びますが、毎日気が向いたときに少しでも続ける事の方が大切です。

### ＼コア体操（動的ストレッチ）

#### → 静的ストレッチで効果を高めよう！

コア体操とは**動きの中で筋肉を伸ばす動的ストレッチ**で、体をほぐすことを目的に行います。コア体操では「肩甲骨」「体幹」「股関節 & 骨盤」の3つの部位を中心に伸ばします。その後に**姿勢を止めたままじっくりと伸ばす静的ストレッチ**をすることで、高い効果が得られます。

今回はコア体操、ストレッチともに体幹系のもの一つずつご紹介いたします。当日紹介した他の部位のやり方は京都市スポーツ協会のホームページでも公開させていただきます。



### 脇腹のストレッチ

腕を真上に伸ばし、片方の手で手首を掴み横に倒していきます。そのまま手首を真横、斜め前、前方にゆっくり引っ張ると、肩から腰にかけて伸びていきます。ストレッチは**15秒～30秒キープ**。自然な呼吸を続けてください。



### 体幹の回旋

みぞおちを中心に左右に捻る動的ストレッチです。骨盤は固定して、背骨の上の方（胸椎）を胸から動かすイメージです。ろっ骨が動かしやすくなり、呼吸もしやすくなります。コア体操は**10～15回、片道2秒くらい**かけてゆっくり行います。



京都医健専門学校  
スポーツ科学科  
専任教員

平岡 義光  
先生