

正しいストレッチ法を上手に使い分けましょう！

「ストレッチ」という言葉は皆さんご存知かと思います。身体を伸ばす運動や、準備運動などと思いがちの方もいるでしょう。しかし、この「ストレッチ」。皆さんなんとなくやっていますか？

勿論、ストレッチをすることで身体に良い変化が出てくるので、やるとやらないではやったほうが良いです。でも、せっかくやるならしっかりとしたストレッチの効果を知って、身体に良い変化を出したいですよね？今回は、ストレッチの本当の効果と、ストレッチの種類などについてご紹介していきます。

ストレッチとは？

ストレッチとは「引き伸ばす」という意味があります。

つまり、筋肉と筋肉を「引き伸ばす」というのが、私達が良く使うストレッチと呼ばれるものです。

筋肉というのは、骨と骨を繋ぐ筋線維というものでできており、その筋線維を物理的に引き伸ばすことがストレッチです。私達の動きというのは、人それぞれ日常生活のあり方によって違ってきます。

例えば、デスクワークの人だったら、ずっと手をパソコンに乗せている動作で固まっていますし、立ちっぱなしの人なら、体重を乗せる足の部位によって固まってしまっている筋肉が出てきて

しまいます。また、心が緊張している方は、それが身体の緊張、

つまり筋肉の緊張に現れるともいわれています。そういったそれぞれの身体の

動かしにくくなっている筋肉の部分を引き伸ばしていくことは、生活のしやすさに繋がってきますよね。そういったことを実現するのがストレッチなのです。



詳しく
知ろう♪

動的ストレッチ と 静的ストレッチ

ストレッチにも種類があり、目的や場面で効果を発揮するストレッチが違ってきます。

是非目的に応じて使い分けてみましょう！

まず、動的ストレッチは別名「ダイナミックストレッチ」

とも呼ばれます。名前が示す通り、動的ストレッチは

腕や足をさまざまな方向に動かしたり、ねじったり、

曲げ伸ばしたりして、関節をダイナミックに動かしながら

筋肉を伸ばすのが特徴です。一般的に、動的ストレッチは

運動前のウォーミングアップとして活用されます。

静的ストレッチは、「静止状態」を意味する英語「static」

に由来し、別名「スタティックストレッチ」と呼ばれます。

足や腕を多方向に動かすことで筋肉を伸ばす、

動的ストレッチとは対照的に、筋肉を一方に伸ばすのが

静的ストレッチの特徴です。スタティックストレッチは

特に副交感神経を優位にするストレッチです。

筋肉を伸ばしながら、息を吐き、ゆっくりストレッチを

行っていきます。家に帰ってきても仕事のことが頭から

離れない、心のもやもやが晴れない、そんな方には

スタティックストレッチがとてもおすすめです。

	動的ストレッチ	静的ストレッチ
特徴	関節をダイナミックに動かし筋肉を伸ばす	静止した状態で筋肉を一定方向に伸ばす
効果	●トレーニング効果の向上 ●怪我の予防	●疲労回復 ●肩こり腰痛などの痛み改善
実施のタイミング	主にウォーミングアップ時	主にクールダウン時



ストレッチの効果は？

身体を整える

人間の関節は**筋肉と筋肉が引っ張り合う**ことで、**骨を動かす働き**をします。そして筋肉の重要な役割は「**骨を支える**」ということです。想像してみてください。例えば腕を曲げる時には、力こぶと呼ばれる上腕二頭筋が縮んで、二の腕の振袖となる上腕三頭筋が伸ばされます。



上腕二頭筋が縮んでくれなかったら、腕を曲げる機能って起りませんよね。

それが、『**筋肉が骨を支えている**』ということです。つまり、私達が普段姿勢をまっすぐ保っていられるのも、筋肉がバランスよく骨を支えてくれているからだったんですね。

そんな中で私たちの日常生活を見てみましょう。スマホを長時間使用したり、同じ肩に鞆をかけたり、楽な猫背状態で座っていることが多かたりと、生活のクセによって、必ず**あまり動かさない筋肉が出てきます**。

皆さんの生活を見直してみると、動かない筋肉はどこになるでしょう。

これらの、使わなくて縮んでしまった筋肉はそのまま固まってしまい、**猫背やぽっこりお腹、下半身太りの原因、身体の痛み**を引き起こしてしまいます。ストレッチをすることで、**硬直した筋肉を引き伸ばし、筋肉の長さを整える**ことで、**姿勢や身体の痛みの改善**につながります。



血行不良改善

筋肉には血管が通っています。この血管の中の血液は、**筋肉がポンプのような動きを繰り返す**事によって**血液を循環させて心臓へと戻しています**。この動きを筋ポンプ作用と言います。しかし、先程の日常生活のクセや、運動不足などで筋肉が固まってしまうと、**正常に血液を全身に運ぶことが出来なくなってしまいます**。

特にふくらはぎは「**第2の心臓**」とも呼ばれ、筋ポンプ作用が働きやすい場所でもあります。

ストレッチをすると、縮んでしまった筋肉が動きやすくなり、血液循環を促進させることができるのです。これによって、**身体に溜まっていた老廃物なども循環されて身体の疲労も溜まりにくくなったり、肩こりやむくみ、冷え性の改善**にもつながるのです。



心を整える

心にストレスがかかると、身体というのは**緊張**するようにできています。最新の研究からも心の緊張と、筋肉の緊張は相関関係があるという結果もあるくらいです。これに関係しているのが、**自律神経**です。ストレスが溜まったり、疲れてリラックスができない状態になると、**自律神経の中の交感神経が優位に働きます**。交感神経と副交感神経は、両方一緒に作用するのではなく、片方が作用している時が、片方はお休みしているというような性質を持っています。

普通の生活では日中に交感神経が優位に働き、夕方から夜にかけて副交感神経が優位に切り替わっていきます。しかし、この副交感神経への切り替えが上手くいかず、**交感神経が優位のまま過ごしてしまい、身体に不調をきたす方が近年増えています**。そしてこの自律神経の切り替えを、自分の意識のもとに行うことができるのが唯一『**呼吸**』です。正しいストレッチをすると、呼吸を吐きながら身体を伸ばしていきます。このように意識して「吐く」という動作を行っていくことで、**副交感神経が優位に働くようになり、心を整える**という効果にも繋がってきます。



いかがでしたか？ストレッチを行う事で、身体も心も良い効果があることがお分かりいただけたかと思います。ストレッチにも種類があり、目的や場面で行うストレッチを変えることも大事なのですね。これらを上手に使い分けることで身体に良い影響が与えられるので、ぜひ参考にしてチャレンジしてみてくださいね。