

“勝負強いからだ”をつくるためのストレッチ

毎日のストレッチによって関節可動域を広げ、柔軟性を向上させることは、競技におけるパフォーマンスアップを図り、勝利をつかむための「確実な方法」です。

ストレッチの種類：静かに伸ばすか、動きの中で伸ばすか

① 可動域を広げる運動

腱や靭帯を含め、筋肉組織を伸ばし関節可動域を広げる運動をストレッチあるいはストレッチングと呼びます。伸び縮みする素材を表す英語「stretch」からきています。ストレッチは、静的ストレッチ、動的ストレッチの2つに大別できます。

② ゆっくり伸ばす「静的」

静的ストレッチとは、反動やはずみをつけたりせず、自分の動きとポジショニング（姿勢どり）で目的部位の筋肉や腱をゆっくり伸展させ、一般的には10秒から20秒ほど静止する方法で、「スタティックストレッチ」と呼ばれています。普通ストレッチという場合は、この静的ストレッチを指します。静的ストレッチには自分一人で行う「セルフストレッチ」、異なる部位に軽い圧迫を加え目的部位に弛緩状態をつくる手法である「コンプレッションストレッチ」があります。セルフに対して補助者の助けを借りて行うストレッチを「パートナーストレッチ」といい、さらに、補助者が抵抗を加え、それに抗して筋肉を伸ばす手法を「パートナーレジスタンスストレッチ」といいます。

③ 動きの中で伸ばす「動的」

動的ストレッチとは、動きをつけたり反動を利用したりして行うストレッチで、「バリエーションストレッチ」、「ダイナミックストレッチ」などがあります。

動作（運動）の過程で筋肉を伸ばすので一時期、安全性の問題が指摘されたこともありました。実際の動作や運動刺激に近く、ウォーミングアップのためのストレッチに適していると再評価され、現在は実戦向きのストレッチとして利用されています。

特にストレッチしておきたい股関節まわりの3部位

ウェイトトレーニングでは最も基本的なエクササイズ、ベンチプレス、スクワット、デッドリフトの3種目を「ビッグスリー」といいます。

同様に、ストレッチ種目にも「ビッグスリー」があり、①腸腰筋のストレッチ、②大腿四頭筋のストレッチ、③ハムストリングスのストレッチ、です。

これらの筋肉は股関節周りにある大きな筋肉で、股関節の可動性をコントロールする重要な役割を持っています。スポーツ動作では要になる筋群で、絶えず酷使されています。よく使われているために短縮しやすく、かつ伸ばしにくい筋肉です。この部位のストレッチの重要性を認識し、正しくストレッチする方法を習得しておく必要があります。

タイトネスが傷・障害に直結

なぜ3部位のストレッチが特に重要かという点、動作の要になる筋群ということばかりでなく、いずれの筋肉とも「筋肉がタイトになる（硬くなる）と傷・障害に直結する」からです。

腸腰筋の柔軟性が失われると腰痛、そけい部痛、大腿四頭筋の柔軟性が失われると膝蓋靭帯炎（ジャンパーズニー）や肉離れ、腰痛、ハムストリングスの柔軟性が失われると肉離れ、腰痛に結びつきます。

また、傷・障害ばかりでなく、この3部位にしなやかさや伸びやかさが欠けていると、いくら努力してもスキル向上の壁になります。

3部位のストレッチで効果を上げるには、まず3筋の起始と停止を十分に理解しておくことが重要です。

各種ストレッチの方法についての解説は別な機会に改めてご紹介したいと思います。

（弘前大学大学院保健学研究科 尾田 敦（青森県アスレチック・トレーナーの会））



【腸腰筋】



【大腿四頭筋】



【ハムストリングス】



【体後面全体のストレッチ】

スポーツ動作の要になる3部位のストレッチの例