



まつさか整骨院 NEWS LETTER Vol. 51

試合に勝てる体づくりをお手伝いしています。まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪のトレー
ナーとして活動。
まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今回と次回は二回に分けて、「古谷式筋ストレッチ i n g」をご紹介します。
今回は前編です。

当院では、このトレーニングを、女子高生アスリート達へ、テクニックや戦術の
前に必要な準備として、強くて、怪我をしない体づくりを提案しています。

このトレーニングの特徴は、

- ・筋トレとストレッチが同時にできるので、体の機能のアップと可動域のアップが同時にできます。
- ・検査法（肩の巻き込みテスト）を使うことで、コンディションの確認ができます。

女の子の体の特徴は、関節がゆるく、柔らかいので、ぶつかった時に関節に負担がかかりやすいです。そのため、バスケット、サッカー、ハンドボールなどのコンタクトスポーツは男性より不向きです。つまり、女の子がサッカーをしたら、当然のように怪我をします。

それなのに、世間一般に広まっているトレーニング、ストレッチでは、余計に関節が緩んでしまい、むしろ、パフォーマンスが落ちてしまうのです。

今までのストレッチでは、関節が緩む可能性があり、危険だらけです。

- ・屈伸
- ・手首、足首を回す
- ・座ってのハムのストレッチ



これらのストレッチでは、怪我をしに行くようなものです。

筋トレでも

- ・体を起こす腹筋
- ・レッグエクステンション
- ・レッグカール
- ・間違ったスクワット

これらも、関節を壊すための筋トレと言ってもいいくらいです。なぜダメかというと、

- ・単関節運動になっていること
- ・腰椎の前弯がキープされていないこと

関節が緩い状態での筋トレは、その関節を破壊しています。特に女子はゆるいので、その現象がわかりやすいのです。

古谷式では、二関節同時運動が基本です。それによって、関節の連動がスムーズに、かつ関節が緩まないのです。

関節が締まることで地面反力が得られるので、コンタクトプレーに強くなります。

地面反力とは、地面に加えたときに対する反作用の力をいいます。

地面反力を使うと大きな力を得る一方で、体に大きな歪みを与えてしまうこともあります。

したがって、大きくなった反力の暴走を防ぎながら効果的にパフォーマンスへと活かすことが求められます。

その為には、大きな地面反力を受ける状態（体勢、能力）を保つ必要があります。

それには正しい体のアライメントで動きを制御し、その各筋の筋力をつけることです。

そこで重要なのは、股関節です。

股関節は、最大体重の6倍支えられるので、腸骨前傾を支持する為に、とても重要です。

股関節、腸骨前傾、腰椎前弯と関連しているのです、ここをうまく使えるかがとても重要です。

以前、吉田麻也、本田圭佑が使えていなかったのを、重点的にトレーニングして足が速くなった事例はサッカー界では有名な話です。

次回は後編をお届けします。お楽しみに！

少しでも皆さまの豊かな日々にお役に立ちたい。まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしく願いいたします。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ TEL/FAX：0598-52-3113

■ 診療時間：午前 8：30～11：30

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

※土曜日診療時間：8：30～13：00

午後 15：30～19：30