



三重高校女子サッカー部、
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



怪我のない身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

今回は、「**脊柱伸展ストレッチing (通称ねこ)**」についてお話しします。

当院では、どなたでも簡単に取組める体操を通して皆さまの健康と怪我予防のサポートを行っています。ストレッチに関する質問をよく受けますので、Q&Aをご参考になさってください。

◆ ストレッチよくあるQ&A

1 『何回、何セットやったらいいの？』

ハマるまで、仙骨入るまで、です。直接教わった方なら、この表現で分かりますね？

ストレッチingの前後で、各自変化が分かる動作で確認しましょう。歩く、投げる、打つ、振る等々。ストレッチingに限らず、トレーニングの前後で変化を感じながら行うのが効果的だと考えています。とはいえ、最初は分からない場合もあります。そんな時、3回深呼吸してる間止める、を3~5セットから始めましょう！とにかく続けてください。やっていくうちに、変化に気がきます。その変化が『ハマる、入った』という感覚なのです。ここまで感じられたら、別人になっているでしょう。

2 『いつやったらいいの？』

お日様が出ている時間帯、が理想です。自律神経には、交感神経と副交感神経があります。運動する上で適しているのは交感神経で、それはお日様が出ている時間帯が活発だからです。

でも、世の中そう理想を追って生きていけません。学生さんならば、昼間出来る確率は上がるでしょう。仕事している社会人は厳しい！！夜中にやる、というのも1つ。

けれど、そうではなくて空き時間を見つけてやりませんか？昼休み、トイレに立った時、小休止で。工夫次第です。

ストレッチingの種類はたくさんあるので、ご自身に合ったものを選んで生活に組み込んでみてください。

3 『筋肉痛になったけど、休んだ方がいいの？』

いいえ、続けてください。筋肉痛は筋肉痛で治す！！アスリートならば、当たり前ですね？

最近では筋肉痛に弱いアスリートが増えたのも事実なんですけど、、、。ストレッチingや筋トレでなった筋肉痛は、休まず続けます。休んでしまうと、また筋肉痛になるので繰り返してしまいます。それでも、少しずつ良くなっていきますが、時間かかるし、また筋肉痛になるので。最初だけです。早い人で3日、長くても1週間！！(当社調べ)頑張りましょう！！

それでも筋肉痛に弱いならば、様子見ながらやってみましょう。

4 『どれをやったらいいの？ (初心者)』

好きなストレッチingを2~3種類選んでみましょう。上手に出来るものでもいいし、何となく好きなものでもいいです。それぞれ5秒止めて(深呼吸はしながら)を、3回繰り返してみましょう！まずはここから、はじめてみましょう！！

5 『屈筋からではなく、伸筋から。』

屈筋群からやらず、伸筋群から行ってください。いきなり専門的でしょうか？古谷ストレッチingの理論でもあります。簡単に言えば、

まず伸ばす刺激からやりましょうって事です。

1) 伸ばす 2) 曲げる 3) 伸ばす
曲げる、だけを行わない事です。必ず、伸ばす刺激ではさみましよう！

6 『力む？ リラックス？ どっちがいいの？』

力みます。力むと、リラックス出来ます。リラックスするために、リラックスするのではない、ということです。

また、身体の特定の部位を意識すると自動化します。自動化すれば、力むとかリラックスとか気にしなくてよくなります。この話が分かる人はレベル高いです。現時点で分からなくても、続けていけば必ず分かるようになります。

7 『どれをやったらいいの？ (上級者)』

こう疑問に思わないのが、上級者です。やり込んでいくと、その時に自分が欲している刺激が分かるようになります。自分で、自分に合ったものを選べるのが上級者です。これだ！と思ったら、自信を持ってやってみてください。

◆ 「脊柱伸展ストレッチing (通称ねこ)」 やってみましょう

猫が伸びをするように脊柱(背骨)を伸ばします。

足首を立てて、背中を弓なりにするのがポイントです。

次の手順で行います。



- 1 START !
- 2 猫が伸びをするように、背骨を伸ばします
足首を90°にして、肩甲骨を寄せ
- 3 背骨が弓なりになるように伸ばします
- 4 FINISH

- 足首を立てる
- 腰椎アーチを意識する
- 肘を伸ばし、手指間を広げる
- 肩甲骨を背骨側に寄せる
- × 足首が立っていない
- × 骨盤が後傾し背中、腰が丸い
- × 肘が曲がっている



詳しいやり方の動画は
こちらでご覧いただけます

https://youtu.be/gRQm_MKsgUM



◆ 今回ご紹介した脊柱伸展ストレッチing (通称ねこ) は、若いからご年配のかたまでどなたでも取組んでいただけます。

楽しみながら、体を鍛えて健康作りと怪我予防をしていきましょう。

怪我のない身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。今回は、「**脊柱伸展ストレッチing (通称ねこ)**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。まつさか整骨院院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。