まつさか整骨院 NEWS LETTER Vol.76

■ 住所：〒515-0019　三重県松阪市中央町638-4　■ TEL/FAX：059 8-52-3113　■ 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

怪我なくスポーツが上達する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。

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

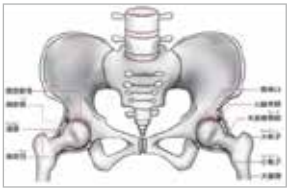
今回は、**「伸ばす運動が大切！ゴリラ体操」**についてお話しします。

◆ 曲げる運動の弊害

腹筋や屈伸、手首足首回しなど、曲げるトレーニングはたくさんありますが、曲げる運動をすると、体が重くなり足が上がらないなど、動きが悪くなります。

曲げる（屈曲）系トレーニングで一番大きく影響するのは、腰椎と骨盤です。骨盤のカーブがなくなり、股関節の噛み合わせが緩くなります。

関節が緩む、骨盤が歪む、筋肉の不必要な緊張が出ると、運動機能が低下します。よく転んでしまうなどの怪我は、こういったことから起こります。



体のズレとは

- 右肩　下がり
- 左肩　上がる
- 右骨盤　下がる
- 左骨盤　過剰に前に下がり上に上がる
- 右股関節　内側に捻れている（内旋　内転）
- 左股関節　外側に開いている（外旋　外転）

これらを整えて、パフォーマンスを上げましょう。

【よくある間違い】

✕ 足首が立っていない

✕ 肘が曲がっている

✕ 肩甲骨が寄せられず、背中が丸まる

✕ 足首が曲がっている

◆ 伸ばす運動の仕組と効果

伸ばす運動（伸展）をすると、関節が締まります。

曲げると関節が緩みます。

運動では曲げることが多いので、伸ばす運動をたくさん入れることで、伸ばす力（伸展力）を貯金することがとても大切なのです。

そこで、古谷式の運動をアップの体操で取り入れることで、準備体操と、パフォーマンスアップも同時に行うことができます。

◆「ゴリラ体操」やってみましょう！

- 腰のカーブができます
- 仙骨の力みがわかりやすく、骨盤が安定します

1 四つん這いになります
手首は、肩の下に、膝は股関節の下に来るようにします

3 腰のカーブが出るようにお尻を天井に突き上げて、腰を落とします

2 肘を真っ直ぐにして、肩甲骨を寄せます

4 足首を立てて親指で地面を押すイメージで力を入れます

◆ 伸ばす運動を続けて行うことで得られる効果

・動き

「膝から動く→股関節から動く」「肘から動く→肩甲骨から動く」のように、大きな関節から動くことで、小さな動きで大きな力が出るようになります。足が速くなった！高くジャンプできるようになった！等。

・怪我の予防

関節が締まり、関節周りの筋肉、靭帯に負担が少なくなることで、成長痛が少なくなる、ハードな練習をしても怪我しにくくなる等の効果があります。膝の痛いのがなくなった！たくさん走ったのに痛みがない！等。

◆ 曲げるトレーニングは極力少なく、伸ばす運動をたくさんして運動できる体を作りましょう。

スポーツをされる方にとって腰は重要なポジションです。普段から伸ばす運動を意識して取り入れて、毎日トレーニングすることで伸展力を貯金していきましょう。

怪我なくスポーツが上達する身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「伸ばす運動が大切！ゴリラ体操」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いします。