

まつさか整骨院 NEWS LETTER Vol.80

■ 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



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



スポーツは勿論、日常生活の様々な場面で障害を起こしやすくなります。

適切な体操は、股関節と肩の可動域の拡大、縦軸体格軸がしっかりして歩きやすくなる、体の軸ブレを防止、肩の力が抜ける等の効果があります。

筋肉を引き締め、骨格のバランスが整い、姿勢が良くなります。姿勢を保持する筋肉が鍛えられていると、日常生活での体の負担が減るため疲労感が少なくなります。

このように、関節の締まりは、とても大切です。その上で、今回は新しい体操をお伝えします。

◆ 関節の緩みと伸展力

中学時代は何も問題が無かったのに高校生になったら関節に痛みが出て来院されるケースは多いです。中学の頃も通院してしっかりメンテナンスをして、関節を締める伸展力をしっかり貯金してきたのですが、高校では運動量が上がるのに、伸展力の消費が増えるためです。

しかし、その分継続して負荷の強い運動や、頻度を上げていくことで、今まで続けてきた運動で問題はありません。注意しておくことは、運動量が多くなったので頻度を上げ、強度を上げることです。

◆ 伸展力は運動に必要な力

たとえば練習 1回で30消費するとして、0になると怪我をします。手持ちが100なら、3日は大丈夫ですが4日目から怪我のリスクが高まります。

一方で、体操1回で50貯まるので、毎日やっていると20ずつプラスできます。伸展力の貯金をしてください。

練習は30だったのに、試合では100消費します。今までどおり練習の貯金も週末に使い切ってしまうので、よりたくさんの方の伸展力を貯金したほうがいいです。

ずっと続けている方は伸展力の貯金があるので、少々しんどくなってしまっても大丈夫です。継続的に体操をする意義はそこにあります。

健康な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、「運動に必要な伸展力」についてお話しします。

◆ 関節の締まりが大切

以前からお伝えしているように、**関節が緩んでいると怪我をします。**

可動域の制限を越える場面で、直ぐ制御できる十分な筋力がないため、筋肉や関節への負担が増し、捻挫や脱臼などの障害が発生しやすくなります。

運動を続けてやるというのは自転車と同じで、一回やつたら忘れません。脳に残って刺激が入りやすくなります。

高校というレベルの高いところで何か新しい動きをするときも、伸展力はサポートしてくれる力なので、どんどん普段から入れていくと良いです。

◆ ハードルまたぎ

ハードルをまたぐ時に、手を伸ばしながらハードルをまたいでいく。

槍投げの選手が6歩で助走して最後に投げるときにサイドステップでとんとんと行きます。足の運びをするときに体重を乗せてしっかりと踏ん張れるようにするために、足を上げてとんとんとチェックしています。これは他のどんな運動でもあります。ハードルが無ければ糸を張ってもいいです。



ハードルまたぎの動画はこちらをご覧ください。

<https://youtu.be/T53eaX1Ve84>

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。今日は、「**運動に必要な伸展力**」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。