



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

スポーツで結果を出せ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。

今回は、「**伸展力を貯めて勝つ**」についてお話しします。



以前のニュースレターで「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）を貯蓄することがとても大切である」ことを紹介しました。

それ以降、伸展力の貯蓄の反響が非常に多かったため、改めて本件について別の角度からご紹介します。

◆ 伸展力がなぜ必要か

仮に、「練習すると 100 ポイント使う。運動すると 100 ポイント貯まる」と仮定します。

伸展力も楽天ポイントのように考えてみましょう。練習すると 100 ポイント使い、体操をすると 100 ポイント貯まります。やがて 5000 ポイント貯まると、厳しい練習で 500 ポイントを使っても 4500 ポイント残ります。

ここからがとても大切で、コツコツ貯まった 2 万ポイントの特典は、**伸ばす力が使えるようになり、肩甲骨の動きが良くなってボールが早く投げられるようになる等、自分が持っている才能が開く**のです。

では、それはどのように分かるのでしょうか？伸展力をコツコツ鍛えて貯めていくと、ある時パフォーマンスがぐっと伸びる機会があり、ボールを投げて軽いか、今までの力ではない力で投げられるなど、スポーツでも結果が出やすくなります。腰椎の前弯がしっかりしてくることで、骨盤の前傾前屈ができるので、結果的に股関節のスペースができる事によって、外側に開いたり、足が上に上がったりできるようになるのです。

◆ 伸展力の鍛え方

入門編では、ゴリラ体操と右足を後ろに蹴るスタビライゼーションをします。

ゴリラで腰椎の前弯と肩甲骨を寄せて、体の S 字を作ると、右足を後ろに蹴った時でもバランスを崩さずにできます。後ろへ蹴った時に骨盤が左にスライドして犬のおしっこのようにならないように、左の骨盤を止めながら足を蹴ります。しんどいですがポイントを貯めましょう。

◆ ゴリラ体操



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



2 肘を真っ直ぐにして、肩甲骨を寄せます



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



4 足首を立てて親指で地面を押しイメージで力を入れます

【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

◆ スタビライゼーション



1 START !

2 肩の下に手をつき、股関節の下に膝をつけて、足首は 90 度で立てます
腰を反って、腰椎アーチを作ります



3 左手と右足を伸ばします

手は指を広げて、足は膝を伸ばし、足首を 90 度にします



4 初めの姿勢に戻ります

5 右手と左足を同様に伸ばします



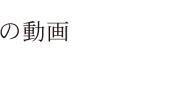
6 初めの姿勢に戻ります

四つん這いで腰を反らします



7 左手と右足で始めて

左手と右足で終わります



8 FINISH



古谷式スタビライゼーションの動画
こちらからご覧になれます。

https://youtu.be/n1_cRIW49G8

◆ コツコツ貯めましょう

この体操は、ご自身の最大限の力ですするためキツイと感ずるかもしれませんが、伸展力は一攫千金のスキームではなく、コツコツ鍛えて伸展力を貯めていくことで、関節の可動域が広がったり、股関節の動きが広がり、そこから皆さんのパフォーマンスにつながっていきます。

「**天才に勝つには凡人は伸展力を貯めていくことが大切**」です。強くなりたい方は院長にご相談ください。

スポーツで結果を出せる身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**伸展力を貯めて勝つ**」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祈りいたします。