

雑なダイナミックストレッチ

-雑ストレッチ-

■説明

はい！こんにちは！

メイちゃんだよ！

今日のレッスンは雑トレ…じゃなかった！

雑なストレッチである「雑ストレッチ」を行っていくわよ。

ストレッチには大きく分けて2つの種類があるわ。

1つは動的なストレッチである「ダイナミック・ストレッチ」

もう1つは静的なストレッチである「スタティック・ストレッチ」ね。

ダイナミックストレッチは体を積極的に動かすことで筋肉をほぐしたり関節可動域を大きくしていく動的な内容で、運動前のウォーミングアップや血液や酸素の循環など体の巡りをよくしたい時、活力を高めたい時などに役立つストレッチね。

その反対にスタティックストレッチは静止した状態から筋肉をじわりじわりと伸ばしていく内容で、運動後の心身のクールダウンや疲労を除去するため就寝前に行うのが特に効果的よ。

あたしが今回お勧めするのは前者の動的なストレッチ「ダイナミック・ストレッチ」になるわね。

んふふ～。

ストレッチはなかなかイイわよ～。

ストレッチはつらい筋トレってわけじゃないから簡単にできるし、ラクな割には体のめぐりが良くなってスッキリするからね。

特にダイナミックストレッチの場合は、じっとしながら筋肉を伸ばすスタティックストレッチよりも活動的な分、筋肉や神経系にも良い刺激が入りやすいし、積極的に動くことでカチコチになった体もほぐれるし、循環がよくなる事で活力もわきやすくなるからね。

今回のダイナミックストレッチだけど、主に3箇所をほぐすのを目的にしてるわ。

1つは首の前後の筋肉。

現代社会はデスクワークや立ち仕事など一定の姿勢を維持することが多いから首がコリやすくなるからね。

まずはここを軽くほぐしていくわよ。

次は体幹部である体の前の筋肉と後ろの筋肉。

具体的に言えば前側は胸の筋肉や腹筋や太ももの前側の筋肉。

後ろ側は背筋や腰の筋肉、太ももの裏側の筋肉などね。

これらの筋肉群^{きんにくぐん}は体の大部分を占めてるから、ここにサクッとアプローチしていけば大体のところはほぐれるからね。

そして最後の3つ目はふくらはぎ周りの筋肉。

ふくらはぎは結構コリやすいし、ここがパンパンになると血のめぐりにも影響するから、ここもサクッとほぐして快適にしていこうよ。

今回のストレッチも雑トレと同じく誰でも出来る簡単な動きばかりだし、簡単な動きの割には筋肉が気持ちよくほぐれるから短時間で快適になれるはずよ。

「雑ストレッチ」は1つの動きがだいたい30秒くらいだから、全部合わせても2〜3分くらいで全てを終えることができるわ。

雑トレと同様に苦しいことやつらい事は一切なく、誰にでもできる簡単な動きで、^{たたまはんじょう}畳半畳の狭いスペースで気軽に行えるというコンセプトは今作でも健在だからナイスな感じに使ってみてね！

このストレッチはスポーツの専門家から見たら「なんだこの雑なストレッチは！？」と驚かれそうな内容だけど「短時間で誰でも出来て、それなりに効果がある簡単なもの」という方向性のメソッドは、いつの時代も需要があるからね。

ストレッチを行う時の注意点としては、ストレッチでは体をカチカチに固めてグッ！グッ！と力をこめて行うのはNGよ。それだとただの筋トレになっちゃうからね。

ストレッチの動きはリラックスしながら筋肉を気持ちよく伸ばして、体の循環を良くするイメージでしなやかに動くのが効果的だから、そのあたりを意識してストレッチを行うといい感じよ。

今回の内容だけど前提条件は特に無いわ。

この巻^{かん}単体で行える内容だから安心してね。

■本編

それじゃストレッチをはじめるわよ。

まずは軽くウォーミングアップを兼ねて首のストレッチからね。

体は自然体の状態で、足幅は肩幅くらいを目安に自然な感じに立ってみてね。

(3)

姿勢を作ったら、そこから首を上下に動かしていくわよ。

まずは顔を下に向けて床を見てね。

(3)

次に顔を上にあげて天井を見る。

(3)

もう一度、床を見て。

(3)

天井を見る。

視線だけを上下させず、ちゃんと顔を上下させて。

首の筋肉をほぐす意識でスムーズに動かすことがポイントね。

それじゃ気持ちよく首を動かしていくわよ。

下…上…下…上…下…上…下…上…下…上…。

テンポよく首を動かしていくわよ。

下、上、下、上、下、上、下、上、下、上…。

今の要領で君がやりやすいリズムで首を動かして、首の筋肉を心地よくほぐして行ってね。

(20)

はいOKよ！

それじゃ次はメインディッシュの体幹^{たいかん}をほぐしていくわよ。

ほぐす部位は胸の筋肉や腹筋、太ももの前側などの「体の前側の筋肉」

そして背筋^{はいきん}や腰の筋肉、太ももの裏側などの「体の後ろ側の筋肉」

前と後ろ、この2つを伸ばしたり、ほぐしたりしていくわよ。

姿勢は自然体のままで。

息を吸いながら両腕を上にあげて上半身を後ろへとそらし。

息を吐きながら両腕を下におろして上半身を前^{かたむける}へと傾ける。

もう一度言うわよ？

息を吸いながら両腕を上げて、上半身を後ろにそらして体の前側の筋肉を伸ばして。

息を吐きながら両腕を下ろして上半身を前に傾けて背中側の筋肉を伸ばしていく。

息の吸い吐きにあわせてストレッチを行っていくわよ。
動きのイメージが掴みにくい場合は付属のPDFを見ながら行ってみてね。

この動きはじっくり行うというよりも、リズムカルに動かしていくとベターね。
両腕を上げることに1秒から2秒、下ろすことに1秒から2秒。
それくらいのスピードでしなやかに体を動かす方が筋肉がほぐれやすいし、体の循環も良くなるからね。

腰が痛かったり体が硬い人の場合は、上半身を傾けずに両腕の上げ下ろしを行うだけでもOKよ。
肩が痛くて腕が上がりにくい人の場合は、できる範囲で腕を動かすだけでもOKだからね。
無理がなく気持ちがいい範囲でストレッチをしてね。

それじゃ今話した要領で両腕を大きく動かして体幹^{たいかん}の筋肉を気持ちよく伸ばしていくわよ。

(30)

今度は息の吸い吐きのタイミングを逆転させていくわよ。

つまり…

息を吐きながら両腕を上げて、上半身を後ろにそらして。
息を吸いながら両腕を下ろして上半身を前に傾けていくわけね。
こうすることでストレッチで効く部位が変化するからね。

この動きがやりにくいと感じる場合や別のストレッチをしたいと感じる場合は、PDFで紹介した
「^{りょううで}両腕をパタパタと^{かいへい}開閉するバタフライ運動」で代替えるのもOKだからね。

それじゃしばらく時間を取るから、息を吐きながら両腕を上げて上半身をそらして。
息を吸いながら両腕を下ろして上半身を前に傾けるストレッチ、もしくはバタフライ運動を繰り返してみてね

(35)

最後はふくらはぎにアプローチよ。
左足を前に出して、右足を後ろにして、アキレス腱伸ばしのポーズをとってみてね。
上半身は自然な感じでOKよ。

(3)

ポーズをとったら、ふくらはぎが伸びるイメージを持ちながら両腕をブラブラと前後に振っていくわよ。
この動きもPDFを参考にしながら行うといいかもだね。

このストレッチは片足30秒ずつ行っていくわよ。
まずは今の姿勢のまま両腕を前後にブラブラ動かして30秒。

はい、スタート。

(30)

足を入れ替えて

右足を前に、左足を後ろにしてアキレス腱伸ばしのポーズに。

(3)

ポーズをとったら、ふくらはぎが伸びるイメージを持って両腕を前後にぶらぶらと振る。

それじゃストレッチ、スタート！

(30)

はいOKよ！

うんうん！体がしっかりとほぐれたね！

こんな感じにダイナミックストレッチを使えば、2分ちょっとで体を気持ちよくすることができるから、デスクワークで体がカチカチになった時や、気が向いた時におこなって快適な感覚をキープしてね。

それじゃメイちゃんのダイナミックストレッチはこれにて終了よ！

お疲れ様でしたー！