

12月号: 今月は上半身のストレッチの説明です。立位、座位ともに同姿勢です。

静的ストレッチは筋肉を伸縮させず、同一姿勢で徐々に該当筋を伸ばす方法です。動的ストレッチは従来の柔軟体操がそれに該当し、反動や弾みをつける動作が少なからず必要です。筋肉を急に伸長させると反射的に筋を収縮させようとする働きが起こるので、勢いをつけないようにしましょう。静的ストレッチではこの筋反射を極力抑制して筋肉へのダメージを減らします。

①大胸筋は胸前面の筋肉で、物を押すときに使う筋肉です。手指を組んで背後に回し、組んだ手を背中から離し、肩を後方に引き、肩甲骨を寄せて大胸筋全体をストレッチさせます。両手の上下、前後に位置を移動させて大胸筋の伸びる位置が変わるのを自覚してください。強くストレッチさせるときは背後で片腕を反対側の手で引き寄せます。肩関節の柔らかい人は肘をもって引き寄せると効果的です。

②大胸筋上部のストレッチは立位で腕を肩の高さまで上げ、壁や柱を持ち、体全体を前方に出したり、捻ることによって伸展させます。

③広背筋は背部の肩甲骨外側にある筋肉で前や上から物を引っ張るときに使います。手指を組んで前方に伸ばし、肘をやや外側に曲げ、丸い輪を作り、肩と腕全体で前方に伸ばします。手掌を前向きにすると伸びる位置が微妙に変わります。先月説明の猫の背伸びのポーズでも外側が伸展されます。②の立位の状態で、反対の手で柱を持ち、体を柱から離すようにするとよく伸びます。

④僧帽筋は後頭部と肩甲骨、背部をつなぐカソリックの僧の帽子のような形の筋肉で首をすくめる動作で主に使いますが、腕、頭など上半身を動かす時に使う筋肉で、この筋肉のストレッチは肩凝り解消に役立ちます。座位ですと両手を広げ、軽く床に接し、片方にゆっくり首を曲げると反対側が伸展します。斜め前方に傾けると背中よりが、まっすぐ前に倒すと正中部分が伸びます。より強めにストレッチさせる場合は反対側の手を頭に添えて、軽く重みをかけます。

⑤三角筋は肩関節の外側につく筋肉で腕を真上に上げたり、体側から横に広げたり、前方に上げたりするときに使います。肘を伸ばしたまま、胸の前に反対側まで横に伸ばし、反対の手で胸に引き寄せます。反対の手は前腕のどの部位でも構いません。よく伸びて気持ちの良い部位を探してください。

⑥上腕三頭筋は肘を進展させるときに使う筋肉です。腕をまっすぐに上げ、肘を折り、手が背中をつくような姿勢をとり、反対の手で肘を背側に引き、上腕の裏側を伸ばします。

⑦上腕二頭筋は力こぶを作る筋肉で肘を曲げるときに使います。両腕を大きく広げるだけで伸展しますが、腕全体をねじり、掌の向きを変えると伸びる位が変わります。⑧腰から体を曲げ、お辞儀をする姿勢をとるとより伸びます。