

～動的ストレッチ一覧～

文責：小笠原

これから月一回くらいの頻度で、幹部一同が陸上競技に関連したトピックスを選んで、こんな感じでちょっとしたコラムを作っていきます。ぜひ気軽に読んでみてください！

さて、今月は現幹部がアップで取り入れる動的ストレッチについて。

その前にまずストレッチというのは静的と動的に分類されます。静的とはいつもやっている感じ、数十秒間同じ部位をしっかりと伸ばし続けるやつです。一方、動的とは同じ動作を無理のない範囲で繰り返し行うことで、少しずつ筋肉に刺激を入れながら伸ばしていくというものです。

伸縮性のある筋肉はゴムに例えられることが多いので、ちょっとイメージしてみてください。無理やり急に引っ張るとちぎれますね（＝アップをせずに走るとケガをする）。伸ばしすぎても今度は伸びきって伸縮性が落ちる恐れがあります（＝静的ストレッチのやりすぎでパフォーマンス低下）。ということで最近注目されているのがゆっくり少しずつ伸ばしていく方法（＝動的ストレッチ）なのです。

と書くと静的ストレッチは何だったのかということになりそうですが、アップで「やり過ぎる」のが良くないということ（動的ストレッチならばその心配は少ない）、ダウンのときにしっかりと伸ばしきることでリラックスや疲労の蓄積予防につながるなど、静的には静的の意義がきちんと存在します。今回は、アップの際には積極的に動的を導入しようという試みであることをご理解ください。

ということで動的ストレッチに関して、陸上競技における動作に関連ありそうなものをピックアップしてみました。身体の頭側から足へ向けて載せてあるので、全ての種目を行うときはこの順番をオススメしますが、一部だけ行うのでも構いません。

ただし動的ストレッチの意義、「筋肉を可動域まで持っていくアップ」ということを念頭に、くれぐれも筋肉の無理のない範囲で、ゆっくりと、大きな動きで行いましょう！！

文章なので伝わりにくいとは思いますが、その分意識してほしいポイントをできるだけ載せてあります。とはいえやはり「百聞は一見に如かず」ということで、わからないことがあれば遠慮なくいつでも声をかけてください！

では早速、頸部から！

<頸部>

- ・首振 →前後
→左右

※ 前後は後ろよりも前に倒すイメージで、後ろには控えめに。

※ 時間的目安は8カウントのタイミングくらい。

- ・ゆっくり回転

※ 時間的目安は1回転8カウントのタイミングくらい、とにかくゆっくり・大きく。

<肩>

- ・肩回し →左右逆回転回し

※ 両腕を上からあげてから、右は時計回り・左は反時計回りみたいに。左右は同じペースで、同時に上に戻ってこられるように。また体幹がぶれないよう注意。

→同じ向きで半周期ずらし

※ 常に両腕を180°に保ったままゆっくり回転、体幹がぶれないよう注意。

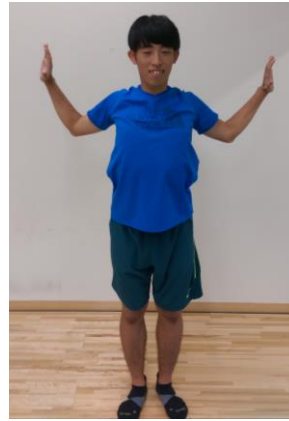
- ・肩開き →上下

→左右

※ 肩甲骨や背筋の動き・伸びを意識して。

上下は負荷が多少あるので、多くて10回までを目安に。

(上下)



<腰>

・骨盤上げ下げ

- ※ 骨盤・腰周りの筋肉を意識。
- ※ 骨盤を動かす感覚が分からない人は「骨盤足上げ」から
→骨盤足上げ：足の付け根、脇腹に力を入れて、足に力を入れずに足が地面から
ちょっと離れるくらい、上げる。

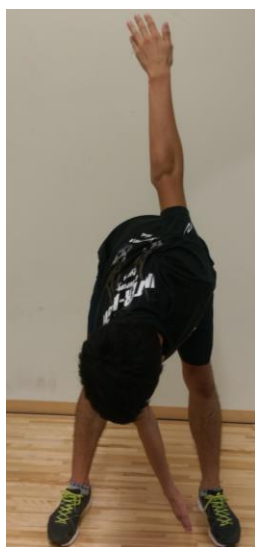
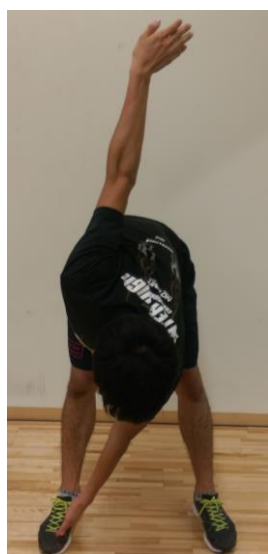
・ Elbow-knee

- ※ 斜め 40° くらいで手足がまっすぐな状態から、体幹がぶれないようにしながら肘と膝をくっつける。名前の通りですね (笑)
- ※ 体幹に力を入れて、足を地面に付けずに連続してやることを意識する。



・ 足先タッチぶらぶら

- ※ しっかり腰を曲げ、交互に足を反対側の手で触るのを連続して行う。腰周り・足の付け根の伸びを意識して。

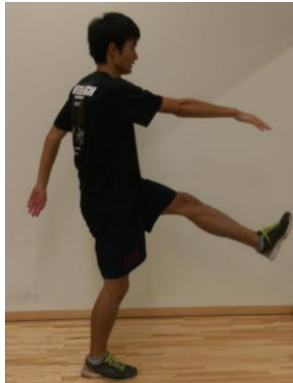


<足>

- ・ぶらぶら →前後
→左右

※ 体幹力が求められるもの。慣れるまではゆっくり行いましょう。
体幹にしっかりと力を入れて姿勢を保ちつつ、足を地面に付けずに連続してやることを意識する。

(前後)



(左右)

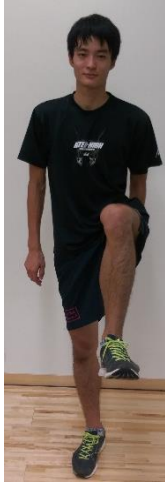


・引き付け

※ 前後の足ぶらぶらの後に行うのがオススメ。

これも体幹をまっすぐに保ちつつ、ムリのない範囲で足を引き付ける。これは毎回地面に足を付けるものです。

※ 足ぶらぶらよりもしっかりと殿筋に刺激を入れるイメージで。



・しゃがみ込み

※ 写真の姿勢のまま小刻みに上下する。



・ハイハイの姿勢 →足の付け根から回転

※ 股関節の回転と殿筋を意識。

一直線の基本の姿勢から回転やキック（上下、外転）を行う。



これらを参考にして、アップの際には動的ストレッチをしっかりと取り入れてみましょう！
この他にもたくさんあると思うので何か提案があればいつでも小笠原まで教えてください。

最後になったけど、一真&ゴンちゃん、ご協力ありがとう！