

マッサージについて

文責 齊藤一真

ケアをしない練習のしすぎは疲労の蓄積、ケガへとつながります。ケガをしないで練習量を積むためには、部活や自主練の後にしっかり疲労をとってあげることがポイントになってきます。

そこで、マッサージについてまとめました。

しかし、よく分からずむやみにやってしまうと怪我につながったり、もみ返して逆に悪化することもあります。各筋肉をしっかりイメージしながら、適度な力加減で行うようにしましょう。

今回はマッサージのやり方というよりも、マッサージの効果や意味などを覚えてください。

(最後にペアではなく一人のできるマッサージを紹介したので良かったら参考にしてください。)

1. マッサージの効果

- ・ 筋肉を和らげる。
- ・ 血行を良くする→疲れた筋肉に栄養を送ったり、俗に言う疲労物質を取り除く効果もあります。
- ・ 心身リラックスさせる。

しかしながら、マッサージはやり過ぎでもみ返しが起こったり、筋肉痛、炎症のある部位の痛みを増幅してしまうこともあります。

よってマッサージは痛みではなく疲れをとるために、あくまで入浴、睡眠、ストレッチなどの他のケア方法の補助的なイメージで捉えるといいと思います。

2. 時間帯

今回のマッサージの目的は疲労回復です。そのため、皮膚の代謝や血行が良くなっており、老廃物の除去が促進される入浴後がおすすめです。



～NG～

- ・ 食後…筋肉や皮膚の血流が増えると、消化のための血流が不足してしまうので。

- ・ **飲酒時**…飲酒は血管を膨張させるので、マッサージが強い刺激になりやすく、ケガが悪化してしまう。
- ・ **発熱時**…さらに熱が高まってしまう。
- ・ **痛みがある場所、ケガしている部位。**



3. マッサージの基本

- ・ 筋肉が緩んだ状態でマッサージしましょう。
- ・ マッサージのやり過ぎは逆に筋肉をこわばらせてしまいます。入浴は疲労回復になるけれど、入り過ぎは疲れてだるくなってしまうのと同じです。適度にしましょう。
- ・ 基本的に、どの部位も、さすってあげることだけでも疲労はとれます。筋肉の部位、力加減がよく分からない人は先輩などにどんどん聞いてみましょう。

4. 方法

さすって張りを確認

→張っている部分を中心に全体的に軽く揉んだり、押したりする。

という順で基本行います。さするだけでも筋肉の血行が良くなるので効果があります。部位によって揉みと押しのどちらが向いているかというのが違います。

下で紹介する各部位を左右合わせて5分くらいかけて行ってください。特に疲労がたまっている部位は長めにやりましょう。

※写真は一人では困難なポーズもありますが、気にせずに、やりやすいポーズでやってください。

～ではここから部位別のやり方紹介です～

☆足の裏

意外と疲れが溜まりやすく、長距離などは使いすぎると足底腱膜炎を誘発します。しっかりケアしましょう。

- ① グーで足の裏の張りをとる。
- ② 親指でまんべんなく押す。
- ③ 足の裏を良く伸ばす。

1

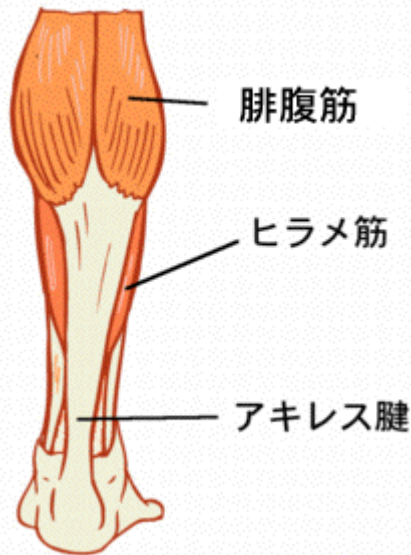


3



☆ふくらはぎ

ヒラメ筋、腓腹筋、アキレス腱の部位をイメージしてマッサージしましょう。



- ① 手のひらで軽くさすって張りを確認。
- ② 親指で腓腹筋中央を軽く圧迫する。
- ③ 筋肉を緩めて、軽くもみほぐす。
- ④ ストレッチで伸ばす。
- ⑤ アキレス腱をつまんで揉む。

2



4



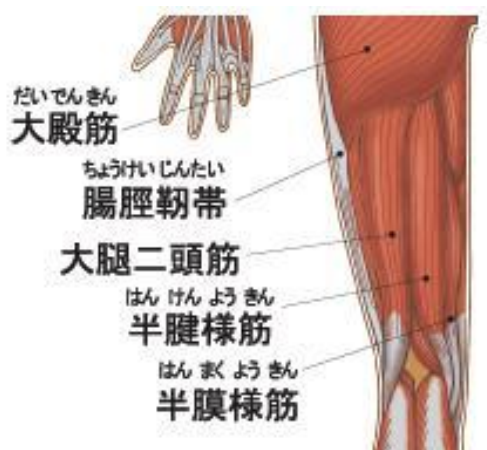
5



☆ハムストリングス、外側

大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋をハムストリングスといいます。外側が二頭筋です。

短距離では臀部とともに疲れが溜まりやすく、外側の腸脛靭帯も含めてマッサージしましょう。



- ① 手のひらで軽く摩って、張りやこわばりをチェックする。筋肉を意識して軽く揉む。
- ② 足首を 90 度に固定し、無理のない程度でストレッチして伸ばす。
- ③ 外側は手根部で摩りながら圧迫する。

1



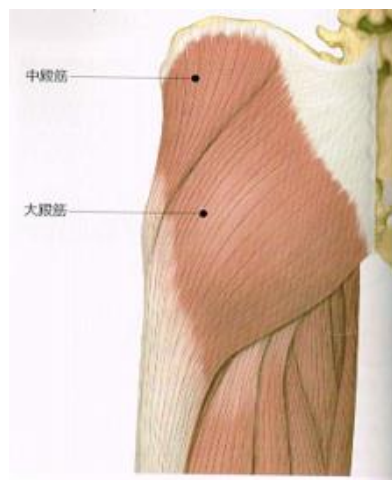
2



☆尻

予想以上に疲労がたまる場所です。大殿筋、中殿筋の位置をイメージしてください。姿勢はうつ伏せが良いでしょう。

- ① 臀部の広い範囲を軽くなでて張りを確認。
- ② 大殿筋、中殿筋ごとに親指で圧迫する。
- ③ 軽くもみほぐす。



以上で終わりです！まずは好きな部位からでもいいので、疲れたなあ、足が張ってるなあと思ったらやってみてください。

参考文献…『スポーツマッサージ&テーピング』新星出版社