



Let's stretch!

手軽にストレッチ

で

運動不足を解消しよう!

ストレッチは、時間と場所を選ばず手軽にできます。運動不足を解消するために、自宅や職場で簡単にできるストレッチを紹介します。

ZERO GYM

プログラムディレクター・プロボディデザイナー

松尾 伊津香

なぜストレッチが
体によいのか？

(1) 縮んだ筋肉を伸ばす

ストレッチというのは、名前のとおり「伸ばす」ことです。何を伸ばすのかというと、もちろん筋肉のこと。世の中には、たくさんストレッチ本がありますが、筋肉を伸ばすことが、なぜ体によい

のでしょうか。

答えは、私たちの体が縮んでいるからです。運動不足で縮まったままの筋肉は凝り固まって弱ってしまうのです。

縮むという言葉から想像しにくいかもしれませんが、たとえば猫背も縮んでいる状態の1つです。

パソコンやスマートフォンを使って前のめりの姿勢になっているとき、脇や腹筋、下半身といっ

た筋肉は、縮んでいるのです。

また、ストレスや緊張も筋肉が縮む理由になります。長時間同じ姿勢を取ることで、肩や首の1か所に負担がかかり、筋肉の緊張状態が続いてしまうのです。

特に首は脳と体をつなぐ血管や神経がたくさん通っているので、首のコリは頭痛やめまい、だるさを引き起こす原因にもなります。そんな体の縮みを改善してくれるのがストレッチなのです。

(2) 血流を改善してくれる

ストレッチには、血流を改善する効果もあります。

血液は、心臓のポンプ機能により全身を巡っていますが、それを戻すのは筋肉の役割でござんす。戻したか？ 足元まで流れた血液は、老廃物を回収して静脈を通り心臓に戻ってきますが、そのとき、特にふくらはぎの筋肉が強いポンプ機能を発揮して、血液を上を押し上げるのです。そのため、ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれています。

そのふくらはぎが長時間の座り姿勢で動かされないと、静脈の血流が悪くなる原因になってしまいます。

このように、筋肉は体を支えるだけではなく、血液の循環にも重要な影響を与えているのです。

(3) リラックス効果

一方、ストレッチにはリラクセーション効果もあります。

ストレッチをするとなんとなくすっきりする、リラクセスするという感覚があるはずですよ。

先ほどコリのお話をしましたが、仕事や日常生活のなかで、私たちは強いストレスを受けており、常に心身が緊張している状態にあります。

オンオフを切り替えるためにリラクセスすることが重要になりますが、いざリラクセスしようと思っても、なかなか簡単に切り替えられるものではありません。

そこでストレッチの出番です。緊張し、ぎゅっと縮まった体を伸ばし、ゆっくり呼吸をして胸を開いたり、体を動かしたりすれば、心も自然とリラクセスするものです。ストレッチは、体だけではなく縮こまってしまった心も解放してくれるのです。

そんなストレッチのなかでも、場所を選ばず手軽にできるストレッチを紹介します。

自宅で手軽にできる
ストレッチ

Home

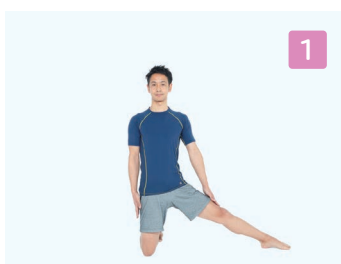


Stretch

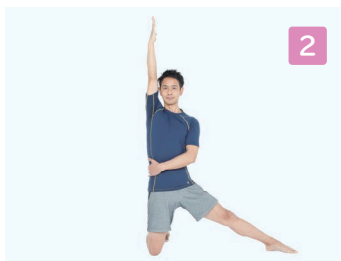
デスクワークで固まった体側を伸ばそう！ 体側のストレッチ

ストレッチの特徴と効果

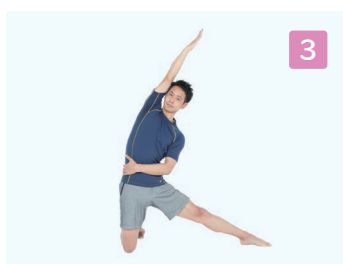
下半身を固定して体側をストレッチするポーズです。胸を開くので猫背改善にも効果的。頑張りすぎないように、呼吸を意識して行ないます。



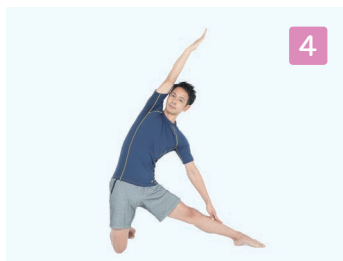
1 右膝をついて左足を伸ばし、右膝と腰骨、肩を一直線にする



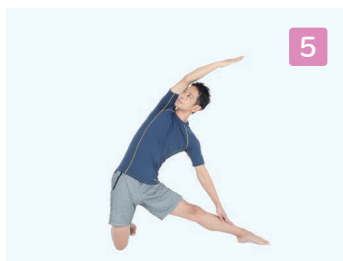
2 右手を上げて、左手を右の腰に添える



3 添えている手で腰の伸びを感じながら、伸ばしている足のほうに体をゆっくり倒す



4 しっかりと倒れたら腰の手を足に添える。お腹が丸まらないように注意する



5 肘の内側から上を見上げ、3回呼吸する

Point!

頑張り過ぎないように注意して反対側も行なう



チャレンジポーズ

3 片足のかかとを床におろし、反対の足を持ち上げて3回呼吸する



4 正座になって額を床におろし、立ちくらみしないようゆっくりと起き上がる

Point!

アキレス腱に無理のない範囲で反対側も行なう

Stretch

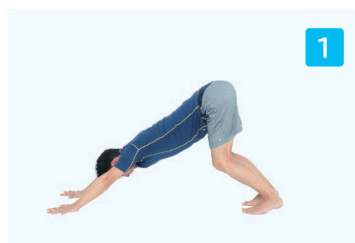


全身の血流改善！

ストレッチの特徴と効果

下半身の筋肉を強くストレッチします。血流改善、むくみ改善に効果的です。自重を使いながらストレッチするので、しっかりとした効果が期待できます。体がかるい場合は、無理しない程度に行ないましょう。

ハムストリングスとふくらはぎのストレッチ



1 足は腰幅に開いて、両手は肩幅か少し広めに床につき、お尻を引き上げて三角形をつくる。かかととは浮いてもOK！



前のめりになったNGポーズ

頭は①のように二の腕にしまい込む



2 片膝ずつ曲げながら、かかとを床におろし、ハムストリングス、ふくらはぎを伸ばしていく

職場で手軽にできる
ストレッチ

Office



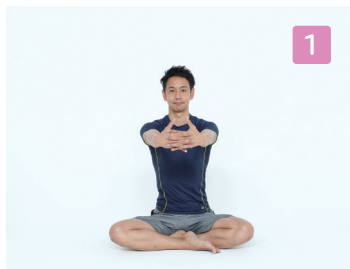
Stretch

肩こり改善にも効果的！

腕上げストレッチ

ストレッチの特徴と効果

肩周りを大きく動かすので肩こり改善に効果的。伸ばす動きと緩める動きを繰り返すことで血流改善効果もあり。椅子に座ってもOK。



両手を胸の前で組む



両手を胸に引き寄せ、肩を下げて首を長くする



両手を下に伸ばし、肩もしっかりと押し下げる



腕が耳の横に来るくらいしっかり両手を引き上げる



1度肩の力を緩める

Point!

肩周りがストレッチされているのを感じながら4と5を3回繰り返す

Stretch



椅子前屈

ストレッチの特徴と効果

椅子に座ったままでも血流を改善できます。お尻から腿、股関節へのストレッチ効果があり、下半身のむくみや疲れの改善にも効果的。

椅子に座ったままでOK！



足を腰幅に開いてから左足の外くるぶしを右ひざに乗せ、両手を足首と膝にそれぞれ置く。息を吸って背筋を伸ばす



息を吐きながらゆっくりと前屈していく。3回呼吸を繰り返す

Point!

膝が上がらないように手で膝を押さえておくこと、お尻周りのストレッチ効果が高まる。反対側も同じように行なう



まっお いつか アメリカにてヨガを学び、ヨガ、ダイエット、ボディメイクを指導。現在は疲労回復専用ジムZERO GYMにて頭と身体をリセットする独自の疲労回復プログラムを提供。著書に『超疲労回復』など。