

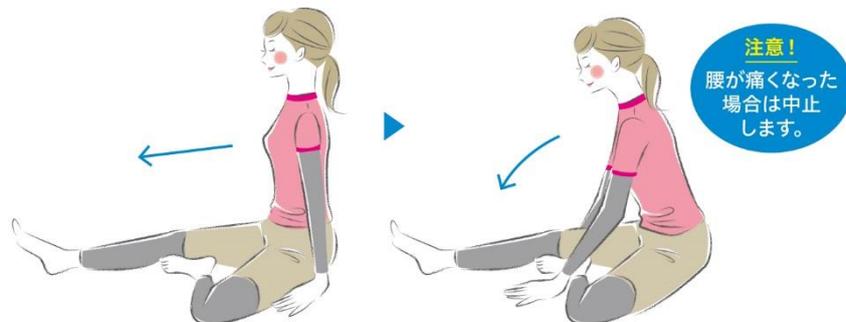
スタティックストレッチング1

監修／長畑芳仁（NPO 法人日本ストレッチング協会 理事長）

今月からはストレッチングの基本である「スタティックストレッチング」と呼ばれる、反動をつけずにゆっくりと伸ばすストレッチングを行っていきます。効果として、筋肉だけでなく、筋膜などの軟部組織も伸ばすことで柔軟性を高めることができます。最近では、柔軟性に加え、可動性と呼ばれる関節を動かせる能力も注目されています。それは筋力や関節の形などの影響を受けます。現代を生きる私たちは、柔軟性だけでなく可動性も含めて良い状態に保つことが必要です。まずは柔軟性を向上させるスタティックストレッチングからスタートしましょう。

立つ・座るという動作をスムーズにするためのストレッチング。
ハムストリングス…腿の裏側にある筋群です。

- 1.長座位で一方の足を伸ばし、片膝を曲げて座ります。
- 2.その状態から背中を丸めずにゆっくりと体を前に倒します。



呼吸：吐く呼吸を意識してゆっくりと呼吸します。息を止めません。
実施時間は 20～30 秒を 1～3 セット行います。気持ちよく伸びているポイントまで伸ばします。