

# 自分史上最高の柔軟性が手に入るストレッチ 村山 巧

## 筋膜リリース

### PNF ストレッチ (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

~~~~~

PNF ストレッチとは、筋肉を伸ばしながら、神経を刺激して、凝り固まった筋肉をゆるめていくストレッチです

~~~~~

寒い時期は、体が温まっていない状態では、筋肉はのびにくい。

ウォーキングの後が良い。

→夜 30 分ウォーキング+15 分ストレッチ

**難易度**  
☆☆☆☆

## 背面握手

上の腕は①ひじを横に引く動きと②後ろに引く動きの複合、下の腕は①肩を下げる動きと②胸を開いて腕を後ろに回す動きの複合です。肩甲骨の柔軟性が必要です。

**目標** 一方だけでも握手ができる。  
**上級目標** 左右を入れ替えても、しっかり握手ができる。

**ポイント**

- ・胸を開く。
- ・下の手の肩を下げる。

**効果的なエクササイズ**

ゴムバンドを持ち、上下で綱引きして脱力、次に短く持って再度綱引きして脱力します。これを数回繰り返します。

難易度

☆☆☆☆

# 横開脚

主にも内側（内転筋）が伸びる動きです。動作としては股関節を外側に開くだけの比較的単純な動きですが、股関節だけでなく下半身全体の柔軟性が必要です。

目標 おでこが床につく。  
 上級目標 お腹が床につく。

ポイント

- ・ひざを外側に向ける。
- ・手を遠くに伸ばす。
- ・上体を引き上げ、骨盤を立てる。



骨盤を立てると背中が伸びて前屈しやすくなります。  
 お尻の下にクッションなどを入れると骨盤を立てやすくなります。



**NG** 骨盤の前傾ができない人は、本来別々に動くはずの背中と骨盤が固着しています。P20以降で紹介した準備運動で骨盤の動きを取り戻しましょう。

## 大きく回す

足が体の外側を通る時は股関節から外旋、体の前側を通る時は内旋します。つまり、外側を通る時はつま先が外、前側を通る時はつま先が反対を向きます。外回し、内回しとも行います。



## 外に振り上げる

上げる時は股関節から外旋、下でクロスする時は内旋させます。上げる時はガニまた、下でクロスする時は内またと覚えてよいでしょう。



## 前後に振り上げる

背骨が上に引っ張り上げられているように意識します。特に前に振り上げる際には腰が丸くなりやすいので注意します。足を上げることだけを意識すると上体が上に伸びる意識がなくなり、お尻からも裏にかけてのストレッチが効きません。



## 準備運動 股関節

**股** 関節は歩く、走る、ジャンプするなど下半身の動きの起点となる重要な部位です。股関節は大きく分けて、3つの方向に動きます（前後に振り上げる、外に振り上げる、回す）。  
 関節は歩く、走る、上げる、回す。いずれも上体を引き上げながら、イスやテーブルなどにつかまって上体を安定させて大きく動かすことを意識します。足を股関節から引き抜く意識で実施することで、可動域を最大限に生かすことができます。紙面の都合上、写真では左右のどちらか一方しか示していませんが、両方実施してください。

**難易度**  
★★★★☆

## Y字バランス

横開脚から立ち上がり体側面を伸ばす動作です。上げる足の裏側全体（つま先から大指趾）と軸足の側面が伸びる動きです。特に内転筋の柔軟性が重要です。

**目標** つま先をもって10秒キープできる。  
**上級目標** 軸足の手で上げた足を持つことができる（1字バランス）

軸足側の体側面を上に引き上げます。

足の持ち方はP138参照。

**ポイント**

- ・軸足の踵側でバランスをとる。
- ・視線を正面に向ける。
- ・足を上に伸ばす。
- ・足を上げた側のわき腹を締める。

136

**難易度**  
★★★★☆

## 前後開脚

足を前に上げる動きと後ろに上げる動きの機会です。前足の裏側全体と後ろ足の前面全体が伸びます。横開脚に比べ、多くの関節や筋肉の柔軟性が重要です。

**目標** 上半身が前傾した姿勢で開脚ができる。  
**上級目標** 上半身をまっすぐ立てて開脚ができる。

**ポイント**

- ・後ろ足のもも前側をしっかりとゆるめる。
- ・前足のもも裏とふくらはぎをゆるめる。

140

**難易度**  
★★★★★

## 鳩のポーズ

体の前面すべて（腕、肩、腰、膝、つま先）をゆるめ、ストレッチすることが重要です。また、腰と背中の中核的な柔軟性が重要なポイントです。

**目標** 鳩の後ろで手をつなぐことができる。  
**上級目標** しっかり正面を見ることができる。

**ポイント**

- ・後ろ足のもも前側をゆるめる。
- ・胸を開く。
- ・あごを引く。

144

**難易度**  
★★★★★

## ビールマン

腕からつま先まで全身の部位を最大限にストレッチする必要があります。全身をくまなくゆるめることはもとより、各関節を安定させる筋力も重要です。

**目標** 前後開脚で上半身を反らすことができる。  
**上級目標** 両手で上げた足をつかむことができる。

**ポイント**

- ・足をしっかりとつかんで引き上げる。
- ・全身をくまなくゆるめる。

148