

## 千葉先生のコラム（ストレッチ）

「体がかたい人は良いスポーツ選手になれない。」と昔からの言い伝えがあります。それで、我々は子供の頃よく柔軟体操をやりました。体がかたいとどうして良い選手になれないのでしょうか？答えがあります。股関節周囲の柔軟性の低下がある選手は、腰や膝の痛みの出ることが多く、スポーツ選手として十分活躍できなくなることがあるからです。腰あるいは膝が痛いためスポーツが出来ず、ブルーになっている子供はいませんか。その子は最近、背が急に伸びていますか？足は太くなっていませんか？体はかたくないですか？

体がかたい人では、モモ前やモモ裏の筋肉の骨に対する相対的な短縮により、骨盤や腰に負担をかけたり、膝蓋骨の周囲に負担をかけたりすることがあります。この病態が意外に多いのです。これらの筋の相対的短縮を放っておくと、さらに重大な問題が起こります。

成長期では身長（特に下肢）が伸びなくなることがあるのです。相対的短縮とは、大腿骨と比較して太ももの筋肉の長さが足りないという事ですので、急な身長（大腿骨）の伸びがあっても、太ももが太く強くなっても、同じように筋の相対的短縮が起こります。この場合、筋肉ストレッチで伸ばしてやる必要があります。

図1のように、立ったままでもストレッチできます。学校や会社で行う場合はこの方法が良いでしょう。モモ前の筋ではこの様に足首を持って約3～4分止めます。決して勢いをつけません。そして、右左3セットずつ行います。これだけで計約20分かかります。これに、モモ裏の筋およびアキレス腱のストレッチを追加すると計約60分にもなります。非常に面倒くさくて時間がかかるものです、ストレッチというのは。

座った状態でのストレッチも勧めます。（図2）。これは、体操着に着替えて練習や試合を見学しているとき、あるいは自宅でテレビを見ているときに有効です。1日中ストレッチをして下さい。

その他のストレッチの効用は、筋肉から乳酸を絞り出して疲れを取ってくれたり、神経を刺激してくれたりします。ストレッチは時間がかかって面倒くさいし非常にだるいのですが、必ず続けて下さい。痛みも問題ですが、成長期では、加えて身長も伸びてないのでは、現代スポーツには不向きな体になってしまいます。短足などはもってのほかです。体のかたい人は良い選手になれないようです。



図1：立ったままでのモモ前とモモ裏のストレッチ。モモ前の場合、逆の手で何かにつかまった方が安定します。モモ裏では、イスまたは台に踵をのせます。3～4分止めます。これを、3セット繰り返します。これなら、オフィスでもできます。

図2：座ったままでモモ前とモモ裏のストレッチ。テレビを見ながらやると、一挙両得です。ゆっくり、リラックスしてやってください。