

コロナウイルスには負けないぞ！ マスターズ選手のための室内トレーニング その4

香川マスターズ陸上競技連盟 村上 充
徳島マスターズ陸上競技連盟 板東 浩

～屋外で練習できないピンチをチャンスに～

毎日の習慣で「気持ちの良い身体」を手に入れる

マスターズ選手の「伸びしろ」は、ずばり「日々の身体のメンテナンス」にあります。

関節を緩める、筋肉をほぐす、骨格のゆがみを整える

疲労はその日の内の取り除きたいものです。そのために皆さんも睡眠やバランスの良い食事、ストレッチ等いろいろ取り組まれていると思います。今回は、私が実践している就寝前のちょっとした時間に寝転がってできる身体のメンテナンスをご紹介します。また、時間がある時に勧めのストレッチポールやテニスボールを使った方法もお伝えします。無理のないように実践ください。

一日の終わりにゆったりした気分で身体と向かい合う時間、たとえその時間が3分でも5分であっても明日のため大切な習慣として続けていただきたいものです。

1. 寝転んだままできるお勧めストレッチ

① 寝転んでゴロゴロしながら、手の平で全身を優しく気持ち良くさする

足の裏・足の甲・ふくらはぎ・太もも前後ろ・腰・脇腹・腹・腕・肩・首・顔・頭(今日一日の感謝の気持ちを込めて)

② 息を吐きながら身体を思い切り伸ばし、そして脱力する。(緊張と弛緩を交互に繰り返す) 3～5回

- 1 両手両足を上と下から引っ張られるように伸びる。股関節や肩関節に隙間を作るイメージで緩める。
- 2 両足で踏ん張り両手で押し上げるように伸びる。踵・腰裏・肩甲骨・後頭部を床に押し付け背面を伸ばす。



②-1 身体を伸ばす



②-2 身体を伸ばす

③ 爪先を回して足関節と股関節を緩める

- 1 爪先を踵を支点にワイパーの様に開き閉じることで脚を内回転(内旋)外回転(外旋)させて足関節と股関節を緩める。
- 2 つま先で8の字を書くことで股関節を連動させ、骨盤から背骨を揺らす。(内回しと外回し)



③-2 爪先を8の字に回す

③-1 爪先を開き閉じる

④ 膝を左右に倒す動きで、股関節を弛め、体幹をほぐす。

- 1 両膝を揃えて左右に倒す。運動に合わせて腰背部がストレッチされほぐれる。膝を倒した時に息を吐く。
- 2 片足を開き、両ひざを合わせるように倒す動作を繰り返す。運動に合わせて股関節が緩むとともに、背骨がローリングしてゆすられ整う。膝が揃う時に息を吐く。
- 3 膝を立て両脚を約 90 度に広げて交互に内外に倒す。骨盤の大きな動きで腰背部がほぐれる。膝を倒した時に息を吐く。
- 4 両手を頭上に伸ばし 3 の運動を行う。体幹は連動してローリングする。内に倒した脚の腸腰筋がストレッチされほぐれる。膝を倒した時に息を吐く。脇腹が伸び胸郭がマッサージされる。



④-1 両ひざを揃えて



④-2 片足で連続して



④-3 脚を開いて



④-4 体幹を連動して

2. 寝転んだままできる超気持ちいい「ゆる体操」

* 高岡英夫氏考案「ゆる体操」から抜粋要約

① 足で足をマッサージする

- 1 寝ころんだまま、片方の膝を外に倒し足の裏を上にして、片方の足の踵で土踏まずをこすって押さえる。
- 2 両足を擦り合わせて足の甲やアキレス腱の付け根、内くるぶしの周辺をマッサージする。
- 3 踵を使い、足の指の間を前後にこする。



①-1 足の裏を踵でグリグリ



①-2 両足でスリスリ



①-3 足指の間を踵でコリゴリ

② 黄金の3点セット(効果抜群 時間はお好きなだけ そのまま眠りにどうぞ)

1 腰と背中をゆるめる

膝を立て仰向きになり行う。腰裏(仙骨・腰椎)を床にこすり付けるように左右に揺らす。次に肩甲骨周辺を同じように床にこすり付けるように左右に揺らす。最後に背骨がトロトロになって、クリームを泳いでいる様子をイメージして小さく優しく揺れる。ゆったりした気持ちで行い全身をゆるゆるに緩めてほぐす。



②-1 腰と背中をゆるめる

2 片足に膝を引っ掛けてプランプラン振る

力を抜いて足を振ることで、膝の外側(前脛骨筋)がほぐれ、膝関節や股関節が緩む。

足を振る振動が背骨を通過して頭部まで伝わり上下に動き、背中がほぐれ背骨が緩む。

3 片足の膝が頭にふくらはぎを乗せてコゾコゾこする

ふくらはぎは膝頭に置くだけで、押し付けてはいけない。ふくらはぎの中央、内側、外側と場所を変えながら軽く上下動する。コリの強い個所は膝頭にしばらく乗せておくだけでも良い。

ふくらはぎは第2の心臓と言われ、ここをほぐすことで下肢の血液循環を良くし足が軽くなる。この動きは、腿前(四頭筋)を使わず腸腰筋だけを使う動きなので腸腰筋効を果的に刺激できる。この運動も振動が背骨を通過して頭部まで伝わり上下動がおこるので背中がほぐれ背骨が緩む。心地よい気分でやめられなくなる。



②-2 膝プランプラン



②-3 ふくらはぎコゾコゾ

3. 「ストレッチポール」を使って緩めるほぐす整える

上下動は 15 回～ ストレッチは 30 秒～

① ふくらはぎと股関節



② 膝裏



③ 腿裏(ハムストリングス)



④ 尻と腸腰筋 (膝を揃えて)



⑤ 尻と腸腰筋、股関節 (脚を開いて)



⑥ 尻(中殿筋)と股関節周辺



⑦ 腰背部



⑧ 大腿前面(四頭筋)



⑨ 鼠径部(股関節前面)



⑩ 内転筋群



⑪ 体幹前面のストレッチ (腸腰筋、腹筋群)



⑫ 胸部のストレッチ



⑬ 股関節と胸部のストレッチ



⑭ 腰背部、背部のマッサージ
股関節～背骨のストレッチ



4. テニスボールでほぐす（横になり、疲れ凝りをを感じる個所にテニスボールを当て押さえる） 30 秒

* テニスボールと姿勢例 ① 股関節周辺(位置を変えて)



② 腰と首



③ 膝関節を緩める



④足の裏のマッサージ



⑤ 足の指を広げる 握る



自転車を楽しめる方法は

コロナの影響で通勤を自転車に変えた人も多いとか。季節も良いので自転車に乗る機会が増えています。自転車の乗り方について考えてみました。

写真上は、街中でよく見かける乗り方です。写真下との大きな違いは3点、
①踝の下でペダルを踏む ②腹が伸びて前傾姿勢 ③肩と肘が下がり脇が締まっている・・・この3点に気を付けると自転車は楽しくこぐことができます。

自転車に乗る機会があれば、是非試してください。

実はこの3点は、走る姿勢にも共通しています。フラットな接地、腹を伸ばした前傾姿勢、脇を絞めて肘を下げた腕振りに通じます。いかかでしょうか？

また、自転車で急な坂を登る時、誰でも上体を左右に振ってペダルを踏み込みます。この動き、ボルトの走りに似ていませんか？スタートダッシュで使えそうですね。



<連絡先>

村上 充 住所：761-0104 香川県高松市高松町 1861-12

携帯：090-2899-5795 TEL/FAX：087-841-5951

メール：sprinter_murakami@yahoo.co.jp