

THE AFTER CARE

明日への準備①

ストレッチ編

CARE

自分自身の筋肉の「声」に耳を傾けながら、
継続を心がけよう!

高校生だけでなく、トップ選手たちも試合前後のストレッチは欠かせずことなく行っています。なぜか。ストレッチは、やればやるだけ必ず結果が出るものだからです。

身体が硬い人は「恥ずかしいから」と人前でストレッチをしたがらず、柔らかくなるチャンスを見逃してしまふ。そうすると、さらに身体は硬くなり、悪循環が生じてしまうのです。もしも「硬いから恥ずかしい」という人がいたら、それは裏を返せば、人のいないところで地道にコツコツ続けることで結果を出せる大チャンスなのです。テレビを見ながら、あるいは入浴の後に、しっかりと時間をかけてその日の練習で酷使した筋肉をじっくり伸ばして疲労回復に努めるとともに、少しずつ身体に柔軟性を求めていきましょう。

**ストレッチは
やればやるだけ効果あり**

ひとりで「ストレッチ」と言っても、それにはさまざまな種類があります。私は、大まかに、①スタティック・ストレッチ、②バリエーション・ストレッチ、③PNFストレッチ、④パートナー・ストレッチの4つに分類しています。これらにはさまざまな効用があるのですが、アフターケアのなかで行うのは、反動を使わないシンブルなスタティック・ストレッチでOK。筋肉をじっくりと伸ばせば

る姿勢をとり、吸って、吐いて、と静かに呼吸を続けながら型を保持します。理想としては1つのストレッチを30秒〜1分は続けてほしい。伸ばす部位によっては、深呼吸をすることによって、さらに曲がりやすくなることもありますので、深呼吸しながら徐々に角度を調整していてもいいでしょう。

やらなきゃ」と思う人もいるかも知れませんが、もしそのような人がいるならば、迷うことはありません。大切なのはあなた自身に合ったストレッチを見つけ、実践し、そして続けることです。

同じストレッチをしていても効果を感じる人もいれば、全く効果を感じないという人もいます。その理由は、さまざまな書物や情報をヒントに「もう少し曲げてみたほうが気持ちいいな」「これぐらい足を開いたほうが伸びている感じがするな」というように、自分自身の筋肉の「声」に耳を傾けてみましよう。繰り返すようですが、あえてもう一度言います。ストレッチは、やればやるだけ効果が出るものです。

