

ストレッチのルール

①. 伸びた状態で 30 秒間キープ

筋肉は 20 ~ 30 秒間伸ばし続けることで緊張が解け、伸ばしやすくなる。十分に伸びた状態からカウントしよう。一カ所を集中的に伸ばす場合は、一度緩めてから 2 ~ 3 セット行うとよい。

②. 呼吸を止めない

ポーズを 30 秒間キープしているときに、息を吐く時間を長くすることを意識しよう。副交感神経が優位になり、筋肉もリラックスした状態になるので、よりストレッチがしやすくなる。

③. 「イタ気持ちいい」がベスト

効率よくストレッチできる目安は、「イタ気持ちいい」感覚。いつも動かしている程度の動きでは柔軟性は向上しないし、強い痛みを感じるまで伸ばすと、筋肉を痛めることになる。

④. 硬い部分を優先的に

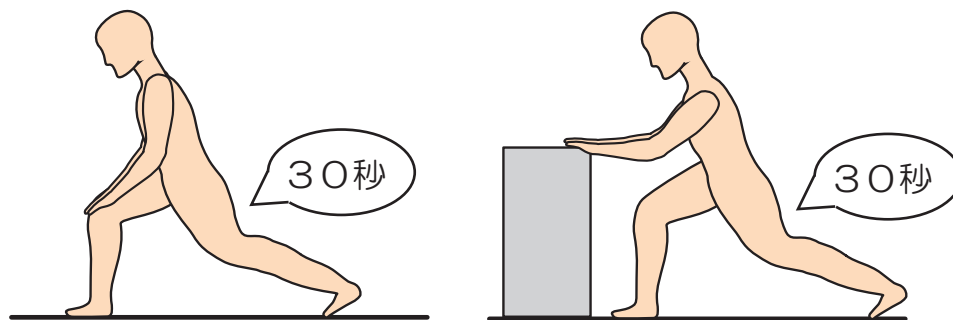
筋肉の左右、裏表の柔軟性がアンバランスだと、ケガや不調の原因になる。硬いと感じている部分は、もう 1 セット行うなど重点的にストレッチをしてバランスを整えよう。

※【筋節】:

1. 脊椎（せきつい）動物の神経胚（しんけいはい）の後期中胚葉から生じ、将来筋肉となる部分。やがて横紋筋に分化する。
2. 筋原線維の構造および筋収縮の単位。アクチンが重合した細い繊維（アクチンフィラメント）と、ミオシンが重合した太い繊維（ミオシンフィラメント）によって構成されている。サルコメア。



中野ジェームズ修一の
1日5分筋トレと
1回30秒ストレッチ
P44~P45 引用



☆ 30 秒続けると“筋節”の長さが変わってくる。

ストレッチにまつわるこれだけの誤解

✕ 体が硬いのは治らない

○ 誰でも筋肉は柔らかくなる

「生まれつき体が硬い」「年を取って体が硬くなった」というのは、「大きな誤解」。そもそも「体が硬い・柔らかい」とは、筋肉の長さの問題をいう。筋線維とは、筋肉を収縮させる「サルコメア」という筋節が、鎖のように連なって構成されている。筋力不足でサルコメアの数が減ると、その分、筋肉の長さが短くなり、柔軟性が失われる。「体が硬い原因には、骨や関節の状態など遺伝子などの遺伝的な要素も考えられますが、圧倒的に多くの場合は、運動不足によるサルコメアの数の減少によるもの」。ただし、サルコメアは年齢や生まれつきに関係なく、何歳からでも増やすことができる。「サルコメアを増やす唯一の方法は、定期的かつ継続的なストレッチです」。

✕ 運動前に入念にストレッチ

○ 運動前にストレッチし過ぎると危険

学生時代の部活動の記憶から、運動前のストレッチが必須だと思っていないだろうか。しかし、中野さんは「運動前の筋温が低い状態で静的ストレッチを行うと、むしろ筋線維を傷付けたり、運動のパフォーマンスを低下させたりしてしまう」という。「競技ではなく、趣味のランニングやウォーキングを行うなら、運動前のストレッチは必要ありません。体をほぐす動的ストレッチを行い、ゆっくりしたペースのウォーキングから始めれば OK。静的ストレッチを行うのは運動後です。力を出すために収縮した筋肉を、元の長さに戻しましょう」。

✕ 痛くても我慢して伸ばせば効果あり

○ 痛いとは筋肉は縮む

少しでも伸ばそうとするあまり、痛みを我慢したり、反動をつけて行ったりしがちだが、むしろ逆効果だ。「筋肉や腱の中には、筋紡錘や腱紡錘と呼ばれるセンサーがあります。急に伸ばしたり痛みを感じるまで伸ばしたりすると、筋や腱が切れないようにこれらのセンサーが働き、筋肉が縮むように指令を出します。これを『伸張反射』といいます。つまり、ストレッチを行う際は、これらのセンサーを可動させない範囲で行うことが大切。「伸ばしているところがプルプル震えていたら、すでにセンサーがオンになっています。少し緩めてください」。

✕ ストレッチで細くなる

○ ストレッチで脂肪燃焼はあり得ない

残念ながら、ストレッチだけで痩せるのはほぼ不可能だ。ストレッチの消費カロリーは、安静時より多少多いものの、ウォーキングの約半分。ストレッチによる脂肪燃焼効果はほとんど期待できない。「ただし、ストレッチを続けると、筋肉の柔軟性が上がって体が動きやすくなったり、血流が改善して疲れにくくなったりします。するとウォーキングや階段の上り下りなどの日常的な運動習慣を続けやすくなって、痩せやすくなるでしょう」。

✕ ヨガはストレッチと同じ効果がある

○ ヨガで痛める場合もあるから注意

ストレッチにはヨガのポーズと似ているものもあり、両者は同じようなものと思っている人もいるが、実際は似て非なるものだ。実はヨガには、過度な柔軟性を必要とするため、西洋医学の視点では「やってはいけない」とされるポーズもある。「ヨガのポーズは、ストレッチのように、筋肉や関節の性質について考えられたものではないので、安全性を確保できません。柔軟性がないのに無理をすると、体を痛めることもあります。本来ヨガの目的は精神的な修行。他人と競って伸ばすようなものではなく、ストレスマネジメントなどに上手に利用してください」。