

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください。今月は『骨ストレッチ』についてお届けします。筋肉ではなく骨の活用に重点を置いた、骨ストレッチを徹底解剖します！



固めるよりも緩める事

骨ストレッチ？ んっ？ 聞いたことないな～

そんな方も多いと思います。この骨ストレッチなるもの、中京大学陸上短距離選手であった村松卓氏が考案した、骨を意識して動かす骨格理論なのです。

村松氏によれば、日常生活の中で知らない内に無駄な力を使っている、こうした力の浪費が疲れや歪みの原因になっている・・・との事。

だから大切なのは筋肉ではなく『骨』を意識して動かす事！ 骨にアプローチすればもっと身体は楽に動けるはずなのです！

右上の写真にある『親指と小指の輪っか』が、骨ストレッチの中では『パワールート』と呼ばれています。このルートに緩める秘密が隠されていそうです。

親指と小指を使う理由

村松氏によると、指には役割がありその中でも親指はブレーキに相当する役目をしていて、小指はアクセルの役目をしていると説明しています。

親指と小指を繋ぐと、お互いの力が相殺されて全身の力が自然に抜けた『ニュートラル』な状態が作り出せるという訳です。

この理論に沿っていくつかのストレッチパターンを紹介致します。是非ご自身のカラダで違いを体感してみてください。



この握り方がベースになります。親指と小指で輪っかを作り手首や肘や足首など、関節をつまむ事で力の抜けた状態が作れます。

手首肩甲骨ストレッチ

肩こりの解消に！
上半身のこわばりが楽にほぐれます。



基本の握り方でセットした所から、肘を90度に曲げます。

↓
顔を正面に残したまま後方に捻じります。

↓
1セット7回程度、左右で行いましょう。

鎖骨ひねりストレッチ

全身が滑らかに動き出します。
ウエストの引き締め効果も？！

両手の親指と小指で、鎖骨の出っ張った部分を上下でつまみます。

↓
顔を正面に残したままカラダを左右にひねります。

↓
1セット7回程度、左右で行いましょう。

他にも体側伸ばし(右写真)の様に、手首をパワールートで持ち、脇腹から肋骨にかけて緩めて行くストレッチも、効果的です。普通のストレッチパターンと比べてみてはいかがでしょうか？



蝶形骨(ちょうけいこつ)ストレッチ

顔の中心にある蝶形骨を緩めます。
首まわりの筋肉も刺激され、小顔効果も期待出来ます！



親指と小指で耳と顎をつまみます。

↓
耳は止めたまま、顔を横に向けるように顎を誘導します。

↓
1セット7回程度。

骨ストレッチはテレビ番組などでも紹介され、話題になったストレッチ方法です。

色々なやり方がありますが、このストレッチの基本は『パワールート』を作る事と、骨を意識して無理なく動かす事にあります。

普段行っているストレッチに、少しスパイスを追加するイメージで実践してみてください。きっと効果の違いを体感できるはず！



←松村氏の著書一例

初心者でも簡単に実践できるストレッチが紹介されています。

気になった方は、試してみてください。いかがでしょうか？

※上記書籍は当館で販売を斡旋したりするものではありません。

5月号は『脂質異常症の理解』です。

監修：構成 F・E・P 打林