

スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.37

発行 財団法人富山県健康スポーツ財団

富山県総合体育センター ☎076-429-5455

発行日 平成 21年 2月 6日

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/>

PART-1 ストレッチポールを使ってみよう!

ストレッチポールは、スポーツ選手や高齢者を含めた一般の方の関節可動域や筋肉の柔軟性の向上、筋力トレーニング、また手術後のリハビリテーション等多用途に使われています。

長さの違うものやローラー(円柱)タイプ、ハーフカット(円柱の半分)タイプのもがあり、目的によって使い分けています。

今回は、ストレッチポールを使ったいろいろなエクササイズを、ストレッチ編とトレーニング編に分け紹介していきます。

～*ストレッチポールの種類*～

フルローラー



円筒形のため不安定になりやすい。
従ってバランス反応が必要になります。
立って行う運動での使用は上級者向け。

ハーフローラー



安定性が高いため運動がしやすい。
一般的に、うつ伏せになって行う運動にオススメ★

ストレッチ編：基本姿勢から予備運動へつなげる動き

まず、ストレッチポールを使ったエクササイズを行うための予備運動を行ってみよう！

1) 基本姿勢



- ・縫い目にあたらないよう、お尻から頭までストレッチポールの上に乗せて寝ます。
- ・脚を肩幅に開き股関節がいちばんリラックスするポジションを見つけます。
- ・手のひらを上にして腰の横辺りに置きリラックスします。

2) 腕を動かして胸の運動



- ・手のひらを上に向けたまま、手の甲と肘が床についている状態で胸の横辺りに置き、脱力します。

3) 脚を動かし股関節の運動



- ・膝を外向きにして脚を外側に開くようにして、リラックスできるポジションを探し、脱力します。

4) 腕と脚を伸ばし対角の運動



- ・片脚を斜めに伸ばし、伸ばした脚と反対側の腕を胸の運動のように胸の横辺りまであげ、脱力します。
- ・腕から脚の順に戻り、反対側も行ってください。

ストレッチ編：基本姿勢から基本運動へ ～肩甲骨の運動～

1) 基本姿勢



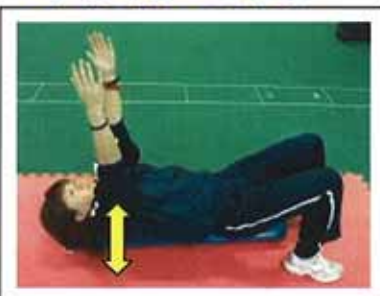
- ・縫い目にあたらないよう、お尻から頭までストレッチポールの上に乗せて寝ます。
- ・脚を肩幅に開き股関節がいちばんリラックスするポジションを見つけます。
- ・手のひらを上にして腰の横辺りに置きリラックスします。

2) 肩甲骨の運動①



- ・基本姿勢の状態、手で床を磨くように回します。
- ・内回し、外回しを数回ずつ繰り返して、肩甲骨の周囲に刺激を与えます。
- ・手の平は、上向き、下向き、横向きのどこでも構いませんが、肩関節をリラックスさせるために、肘から先を床から離さないようにしましょう。

3) 肩甲骨の運動②



- ・肩の力を抜き腕を天井に向かって、ゆっくりと上げたり戻したりします。

4) 肩甲骨の運動③



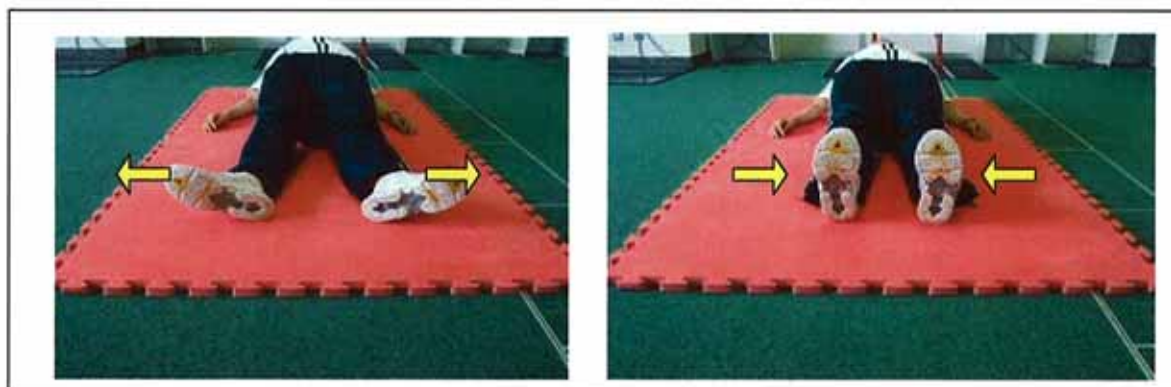
- ・基本姿勢の状態、肘を肩の横の位置までゆっくりと上下させます。
- ・肘が床から離れないように注意してください。
- ・肩が床に落ちていくような感じで行ってください。

ストレッチ編：基本姿勢から基本運動へ ～股関節の運動①～



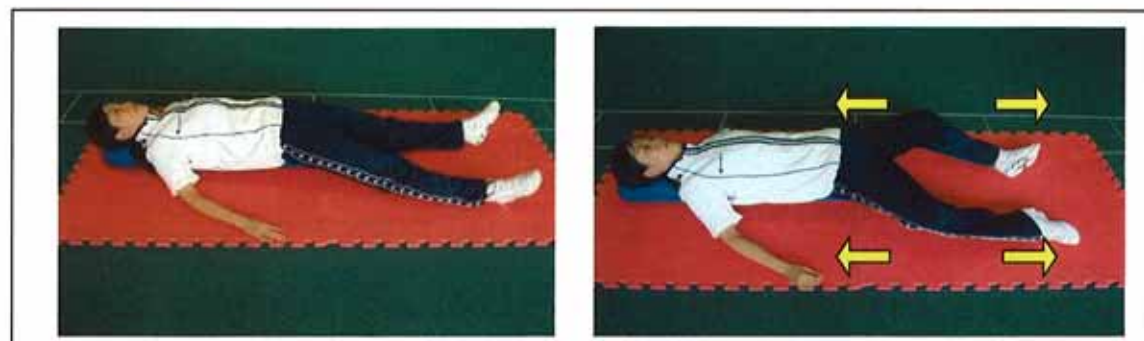
- ・基本姿勢①から片方ずつ脚を伸ばします。
- ・両足を肩幅ほどに開きリラックスします。

1) 股関節の運動①



- ・基本姿勢②で、かかとを軸にしてつま先をゆっくり開いたり閉じたりします。
- ・脚の付け根（股関節）が動いていることを意識しながら行いましょう。

2) 股関節の運動②



- ・基本姿勢②から、膝を引き上げるように股関節の曲げ伸ばしを行います。
- ・あまり大きな動きになりすぎないように注意しながら、数回繰り返します。

トレーニング編：基本の動きから体幹部の運動へ①

体幹は身体の軸であり、スポーツをする上でも日常生活においても、とても重要になります。

スポーツ選手は、体幹部を強化することにより体幹部以外のトレーニング効果が一層高まり、効率よく競技力アップを図ることができます。

またスポーツ選手以外でも、体幹の運動を行うことで美しい姿勢をつくることができるうえに、腰痛予防につながるなど、日常生活においても高い効果があります。

基本姿勢①



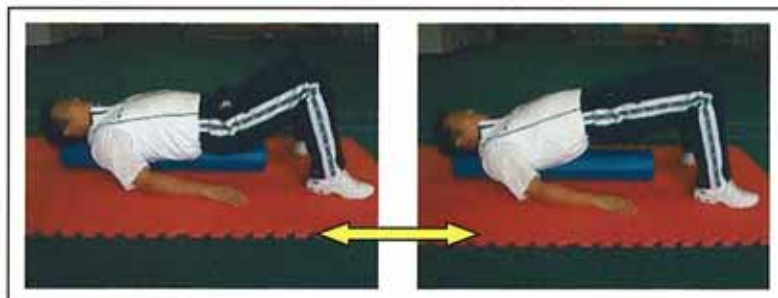
基本姿勢②



・基本姿勢①から両腕を天井に向けて伸ばします。

・伸ばした手の幅は、肩幅ほどか肩幅よりやや狭くします。

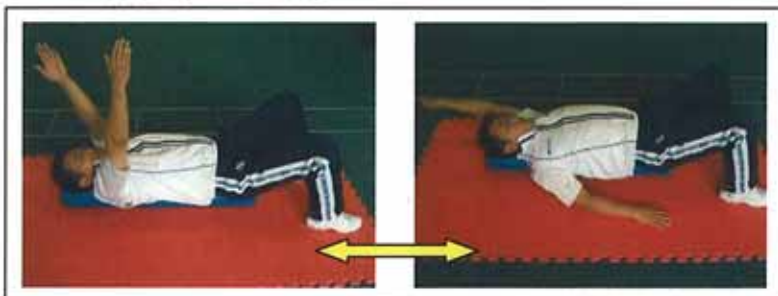
1) 体幹部の運動①



・基本姿勢①から、お尻→腰→背中の順にポールから離れるように身体を持ち上げ、元に戻すときは反対に、背中→腰→お尻の順に降ろします。

☆上げる時も降ろす時も、ゆっくり行くと、より効果が得られます。

2) 体幹部の運動②



・基本姿勢②から、左右の手を上下に動かします。

・手を動かすことで姿勢が崩れないように注意しましょう。

・動きに慣れるまでは、ゆっくりと慣れてきたら速く動かしてみましよう！

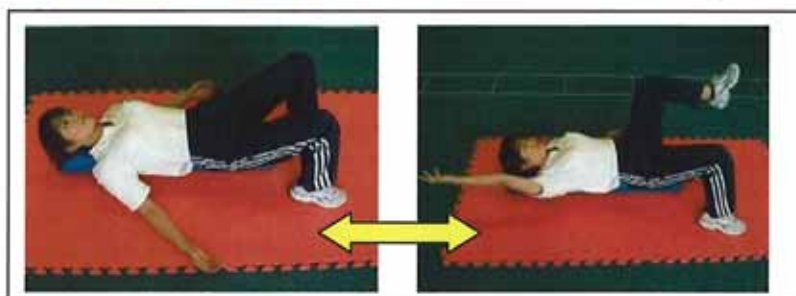
トレーニング編：基本の動きから体幹部の運動へ②

基本姿勢



- ・縫い目にあたらないよう、お尻から頭までストレッチポールの上に乗せて寝ます。
- ・脚を肩幅に開き股関節がいちばんリラックスするポジションを見つけます。
- ・手のひらを上にして腰の横辺りに置きリラックスします。

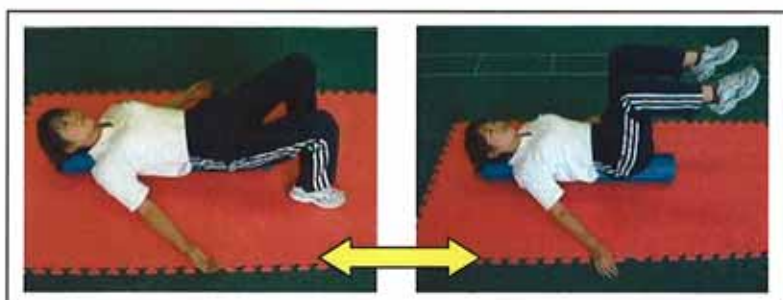
1) 体幹部の運動①



- ・基本姿勢から片方の脚（写真では左脚）を上げた脚の反対の手（写真では右手）を頭上に上げます。
- ・上げた脚の股関節と膝関節の角度が90°になるようにします。

- ・ポールが左右に転がらないようバランスをとりながら行いましょう。
- ・左右交互にゆっくり10回程繰り返します。

2) 体幹部の運動②



- ・基本姿勢から両脚を持ち上げます。
- ・股関節と膝関節の角度が90°なるようにします。
- ・ポールが左右に転がらないようバランスをとりながら行いましょう。

- ・両手に力を入れて身体を支えようとせず、背中でポールを押し返すようにしながらバランスをとりましょう。
- ・はじめは脚を上げて10～20秒程静止します。
- ・慣れてきたら上げ下げを10回程繰り返します。