

# スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.38

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 3月 18日

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

## PART-2 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

## トレーニング編：基本の動きから肩の運動へ

肩関節周辺の筋肉を鍛えると同時に、肩や肩甲骨の可動範囲を広げるのに効果的な運動になります。

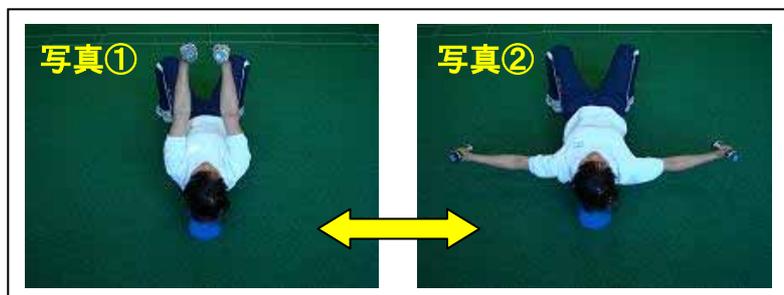
肩や腕を頻繁に動かす競技種目の選手には、競技力向上はもとより、障害予防に高い効果があります。また、スポーツ選手以外でも、肩こりの予防や美しい姿勢づくりに効果があります。

### 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。

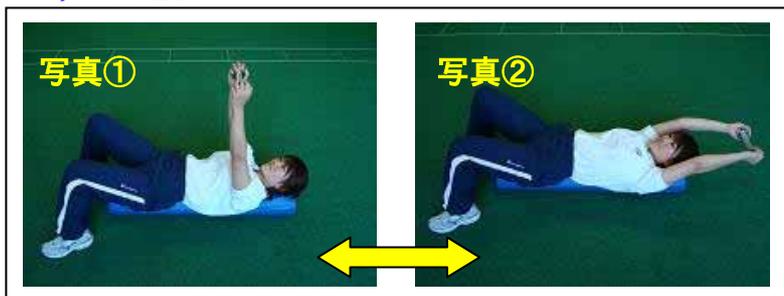
### 1) 肩の運動



- ・基本姿勢から両手にダンベル(1～3kg)を持ち、天井に向けて腕を伸ばします。(写真 )
- ・天井に向けた腕を開くように、身体の横におろします。(写真 )
- ・身体の横に開いた腕を閉じるように、写真 の位置に戻します。

- ・動作はなるべくゆっくり行い、腕を開く速度は同じにします。
- ・写真 ～ の動作を10～20回繰り返します。
- ・ダンベルの代わりに水を入れたペットボトルを使用してもよいでしょう。
- ・

### 2) 肩の運動



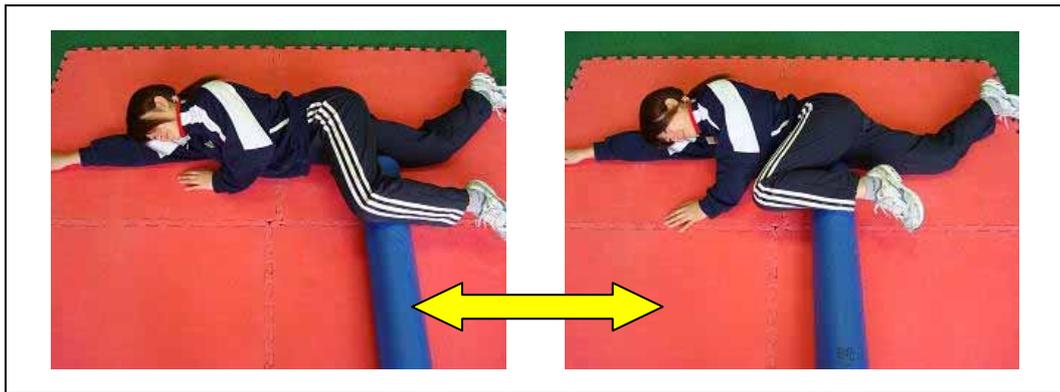
- ・基本姿勢からひとつのダンベルを両手で持ち、天井に向けて腕を伸ばします。(写真 )
- ・天井に向けて伸ばした腕を、頭の上におろします。(写真 )
- ・腕を写真 の位置に戻します。

- ・写真 ～ の動作を10～20回繰り返します。

## トレーニング編：基本の動きから下半身の運動へ

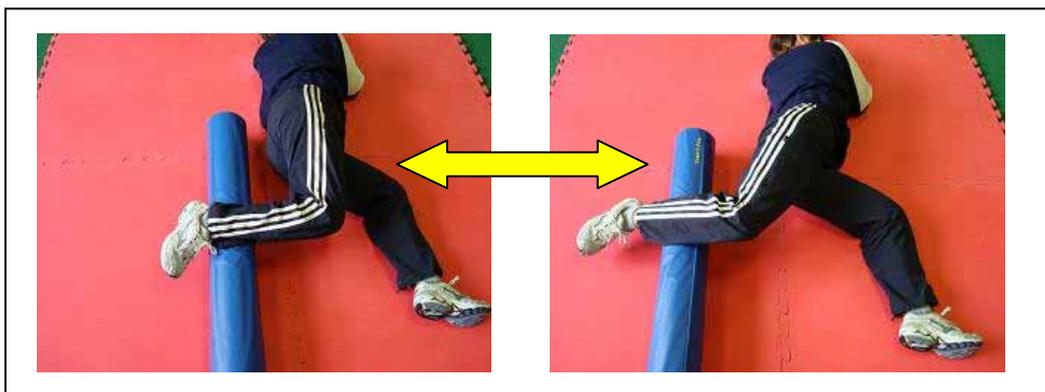
ここでは、股関節の可動範囲を広げるのに効果的な運動を紹介します。  
股関節の柔軟性を高め、股関節周辺の筋肉に刺激を与えることで、腰痛の  
予防や改善に効果があります。

### 1) 股関節の運動



- ・ 横向きに寝て上になった足を体の前に置き、膝を曲げてポールの上に置きます。
- ・ 膝からくるぶしの間あたりにポールがくるようにします。
- ・ ポールを転がすように足を上下に動かします。
- ・ 左右10～20回ほど繰り返します。

### 2) 股関節の運動



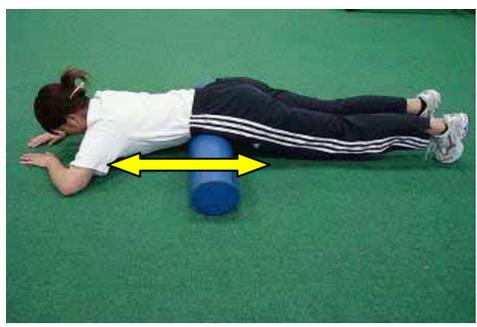
- ・ 横向きに寝て上になった足を後ろに置き、膝を曲げてポールの上に置きます。
- ・ 膝からくるぶしの間あたりにポールがくるようにします。
- ・ ポールを転がすように足を前後に動かします。
- ・ 足を後ろに動かした時、腰に無理な負担がかからないように注意しましょう。
- ・ 左右10～20回ほど繰り返します。

## ちょっとひと息マッサージ編：トレーニングをお休みして日頃の疲れを癒しましょう

ここでは、お腹まわりと背中全体をストレッチしながら行うマッサージを紹介します。

日頃の疲れを回復させながら、腹筋や背筋に刺激することができるので、腹筋や背筋のトレーニングが苦手な方にもおすすめです。また、胃腸の調子を整えるなど、体を内面からリフレッシュする効果も期待できます。

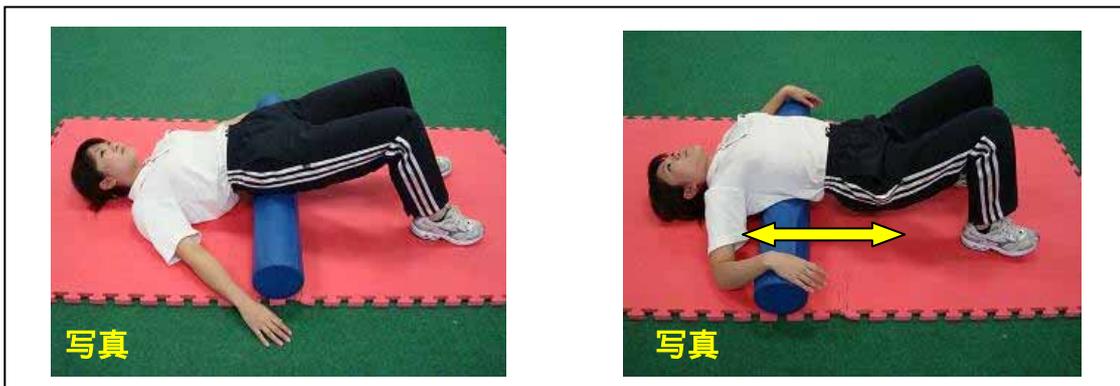
### 1) お腹まわりのマッサージ



- ・ポールを横向きに置き、おへそあたりにポールをあわせてうつ伏せになります。
- ・両肘と両つま先を床につき体全体を前後に動かします。
- ・ポールがおへそのあたりを移動する程度の、狭い範囲で体を動かすのがポイントです。

- ・ポールの突き上げが強いと感じたときは、肘とつま先で体重調節しましょう。

### 2) 背中へのマッサージ



- ・仰向けになり両膝を立てた姿勢から、お尻を持ち上げポールをお尻の下にいます。(写真)
- ・両脚と両肘で体重を支えながら、ポールが背中全体をコロコロと移動するように、体を前後にゆっくり動かします。(写真)

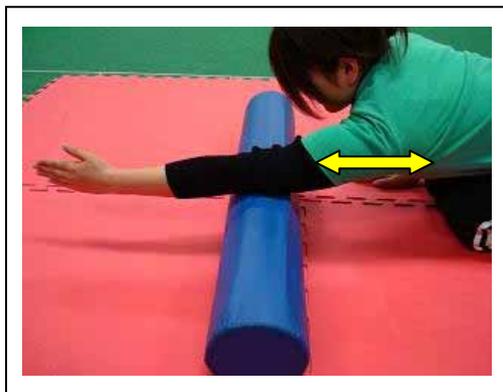
腰に障害や不安がある方は行わないでください。

## 肩関節のストレッチとマッサージ編：肩関節の柔軟性を高めよう

ここでは、肩関節の可動範囲を広げるのに効果的で簡単な運動とマッサージを紹介します。

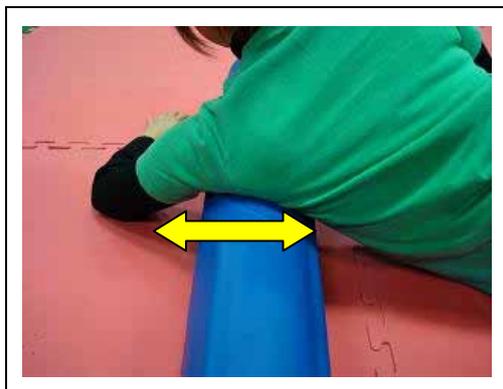
肩関節周囲の筋肉に刺激を与えることで、柔軟性が高まり腕の動きがよくなるとともに、肩関節の障害や肩こりの予防、改善にも効果があります。

### 1) 肩関節の運動



- ・片方の腕をポールに乗せます。(写真)
- ・腕の付け根(肩関節)を動かすような意識でポールを前後に動かします。
- ・手のひらの向きを変えて(上向き、下向き、内向き、外向きなど)行くと、広い範囲に効果が行き渡ります。
- ・左腕、右腕それぞれ10～20回繰り返します。

### 2) 肩関節のマッサージ



- ・脇の下後ろの筋肉にポールがあたるように体に乗せます。(写真)
- ・ポールに体重をかけるようにしながら、体を前後に動かします。
- ・押されると気持ちいい、と感じる箇所を探しながら行うとよいでしょう。
- ・左右10～20回繰り返します。

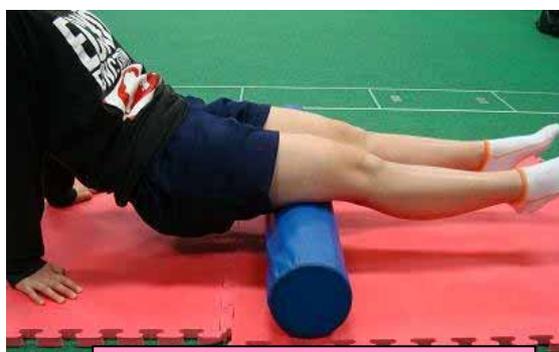
## 足のマッサージ編：足の疲れを癒しましょう

最後に足の疲れを癒すマッサージを紹介します。足全体の筋肉をほぐすことで、足全体の疲れがとれるほか、腰の張りや痛みの予防・改善が期待できます。

また、足のむくみやだるさを解消でき、仕事やスポーツ後の疲れをとるのにおすすめです。



太ももの前のマッサージ



太ももの後ろのマッサージ



すねのマッサージ



膝の後ろのマッサージ



ふくらはぎのマッサージ

マッサージしたい場所をポールに乗せ、ポールを転がしながらマッサージします。ここでは、太ももの前、太ももの後ろ、ふくらはぎ、すねのマッサージを紹介します。刺激の調節は、手で支えるなどしてポールへの体重のかかり具合を調節して行うとよいでしょう。