

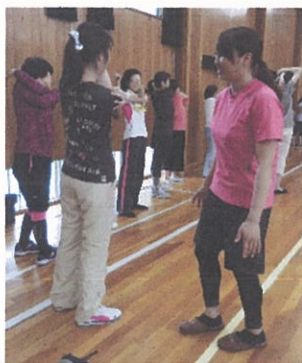
世田谷区立上祖師谷中学校
P T A 会 長 木村美和
文化厚生委員長 市川望美

第 1 回 家庭教育学級報告レポート

自宅でできる！簡単セルフストレッチ

去る 6 月 27 日、『Dr. ストレッチ』よりお二人のプロトレーナーをお招きし、一人でも続けられる〈セルフストレッチ〉をご指導いただきました。

この日は特に「腰痛の改善」「肩こりの改善」のためのストレッチを体験。50 名を超える参加者が、気持ちよく汗を流しました。



- ▶ 筋肉には「3 つのルール」がある。
 - 「減る」… 筋量は加齢とともに減り続ける。
 - 「固くなる」… 誰でも赤ちゃんの頃は、体が柔軟だったはず。次第に固くなってゆく。
 - 「記憶する」… 同じ体勢をとり続けると、その体勢を筋肉が記憶し、別の動きをしにくくなる。

- ▶ デスクワークの多い現代、工作中的「じっとしている状態」を筋肉が記憶してしまい、動かしにくくなる。そのため、意識して筋肉を動かす必要がある。また、筋肉は加齢とともに衰えてくるので、現状維持のために、最低限のストレッチと運動が必須。

- ▶ 「腰痛」「肩こり」について
 - 「腰痛」の理由 : 理由はいろいろあるが、多く見られるのは「下半身の筋肉」の柔軟性の無さ。全身の筋肉の 70%をしめる下半身の筋肉の固さが、腰に影響を与えている。
 - 「肩こり」の理由 : 正確には「肩」の周辺にある「首の筋肉」、「背中の中の筋肉」、「胸の筋肉（大胸筋）」が固いことが影響している。

(裏に続く→)

- ▶ 部分的にマッサージをして楽にするのも大事だが、「腰」「肩」の動き自体が変わるわけではない。腰や肩の周辺の筋肉にストレッチを施すことで、「可動域」を広げることができる。
- ▶ ストレッチで、筋肉を伸ばした状態をキープ。13 秒後から筋肉が伸びはじめるため、13 秒以上、その状態をキープすることで効果がでてくる。(この日は、それぞれのポーズを 30 秒キープ。)
- ▶ 最後は、希望者に「肩こり」改善の〈マンツーマンストレッチ〉を。プロの技術を体験。



腰のストレッチ。この体勢を 30 秒キープ。



マンツーマンストレッチ体験中。

〈参加された方の感想〉

「今までの自己流ではダメなことが分かりました。」

「このくらいなら、毎日続けられると思う。」

「子ども(中三男子)に受けさせてやりたいと思いました。」

「13 秒たたないと(筋肉が)伸びないということを初めて知りました。」

「家で、自分で出来る動きを学べて良かったです。」

「(体の片側半分ではなく)両側のストレッチをやりたかった。」

「(パーソナルストレッチを体験し)自力で動かさせないところを動かしてもらえて、良かった。」

「いろんなストレッチをやらしてもらえたら、なお良かったです。」

〈講師〉

Dr. ストレッチ下高井戸店 店長 後藤 俊光 氏

Dr. ストレッチ千歳烏山店 館野 花歩 氏

〈平成 29 年度 家庭教育学級 開催予定〉

第三回 11月22日(水) 10:00~11:30 収納王子 コジマジックの収育講座

内容、申し込みにつきましては、期日が近づきましたら、改めて詳細をプリントにてご連絡させていただきます。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。