



## トレーニングルームだより



～おしらせ～

**3日(土・祝)、4日(日・祝)、5日(月・祝)、6日(火・振替休日)**  
も通常どおり開館しております！ぜひ、お越しください！



### 身体の仕組みや筋肉のつながりを理解し、セルフケアを行いましょう！

普段からセルフケアを行う方は多いと思います。しかし、「身体の仕組みを把握して行っている方」と「なんとなく真似している方」では、効果に大きな差が生まれます。

「今伸びている筋肉は、どの筋肉とつながっているのか」など、筋肉同士のつながり・身体の仕組みの理解を深めることで、より効果的なセルフケアを行えるようになります。

### 筋肉のつながり

筋肉のつながりとは、「筋膜の連続性」のことです。筋膜とは、筋肉を包む膜のことで全身を覆っています。筋肉同士をつなぎ合わせて全身の姿勢を保ったり、動作をサポートしたりしています。筋膜には、身体の位置などを把握するためのセンサーが多く含まれていて、筋膜が固まることで、姿勢や動作のコントロールに影響を与えます。

筋膜をゆるめるには、**持続圧**をかけることが効果的です。時間をかけて圧を与えると筋膜のセンサーが反応し、筋肉の緊張度を下げることができます。また、自律神経や体液の循環などにも良い影響が生まれます。筋膜をゆるめた後にストレッチを行うことで普段より深い可動域で伸ばすことが可能になります。

※持続圧：圧を一定時間保持すること

### 全身を支える筋膜のボディスーツ

筋膜は身体全体に巡っており、全身をボディスーツのように覆っています。左のイラストのように通常の状態ではバランスが保たれています。

しかし、右のイラストのように筋膜の一部が引っ張られると、全ての筋膜がつながっているため全身に影響が及びます。痛みや硬さがある部位をほぐしても改善しない場合、全身のバランスを見て整えることが大切です。



通常の状態



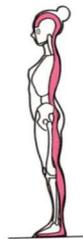
引っ張られた状態

### つながりのケア効果

全身には代表的なつながりが12本あり、各面から身体を支えています。つながり上の筋肉を一部ゆるめると、その同じつながりに属する他の筋肉も動きやすくなります。

例えば、片方の足裏をテニスボールで1～2分ほぐした後に前屈してみると、足裏が「後ろのつながり」の一部であるため、ほぐした側が伸びやすくなります。

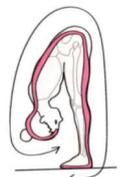
片足ずつ試して前屈の違いを比べてみましょう



後ろのつながり



つながりをゆるめると



全体が動きやすい

### つながりの全体性

身体は、3次元的に動いています。例えば、身体を反る動作では「前のつながり」が伸びますが、他のつながりも動かさなければいけません。背面では、「後ろのつながり」が縮み、同時に身体の中や側面も動きます。筋膜が固まると筋肉の伸び縮み両方に影響が出ます。

ケアをストレッチだけでなく「筋肉を縮めること＝使うこと」も重要です。

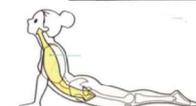
つながりが固まっている時は、伸び縮みの両方がしにくくなる

縦



ひとつの「つながり」が伸びる時、他の「つながり」も動ける状態になっている必要がある

横



身体の中が伸びる



側面が伸び縮みする

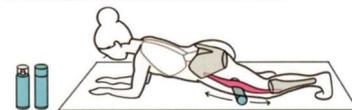
横

## つながいのゆるめ方

筋膜をゆるめるには、ボールやフォームローラーで筋肉に持続圧をかけるのが効果的です。コツは体重を利用して部位を緊張させず、持続的に押すことです。固まった部位に約90秒適度な圧をかけると良いですが、時間には個人差があります。

力強く押せば良いわけではなく、じんわりと圧をかけて、「ゆるんでもいいよ」と身体に伝える感覚で行いましょう。

テニスボールやフォームローラーなどを使うと体重を上手く利用する



フォームローラーを持っていない方は、中身を使い切った硬めのスプレー缶などで代用する

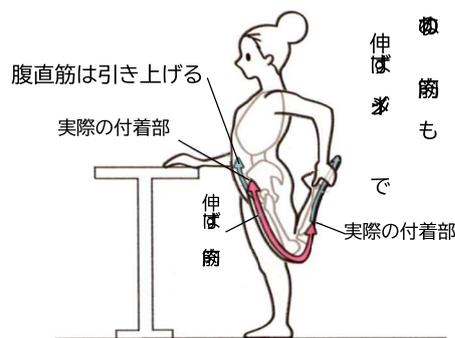
## つながいの伸ばし方

通常のストレッチと同様に行いますが、より「つながり」を意識することが重要です。

例えば、前もものストレッチでは骨盤から膝までの筋肉を伸ばすだけでなく、腹直筋を引き立て、骨盤を立て足首も曲げて、すねを伸ばします。

ターゲットとなる筋肉の両端のつながりを意識すると、効果が高まります。筋肉を緊張させないように、リラックスして行いましょう。

伸ばす筋肉の両端のつながりを意識しよう



## 運動のつながい全体像

### ☆つながいの機能について

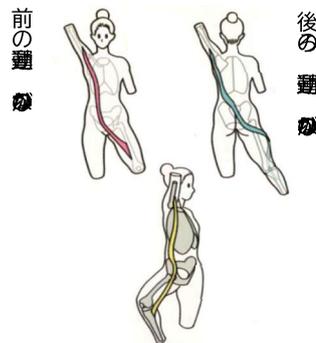
「運動のつながり」には、身体の前後をクロスする「前後のつながり」と、側面を腕から膝までつなぐ「横のつながり」があります。「前後のつながり」は対角線上の腕と脚を近づけ、サッカーやバスケットなど多くのスポーツで使われます。両側が同時に働くと身体を折り曲げる動作が可能です。

「横のつながり」は、吊り輪や懸垂、水泳のクロールなど体幹を安定させながら腕を動かす際に活躍します。

### ☆セルフケアのヒント

このつながりは日常的に多く使われるため、個々の筋肉をボールやストレッチでゆるめることに加え、連動性を高める「動かす系エクササイズ」がおすすめです。

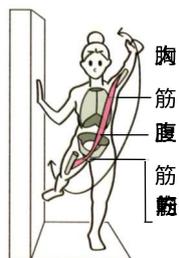
ストレッチにはじっくり伸ばす方法と、リズム良く収縮と伸張を繰り返す方法があります。特に「前後の繋がり」では、身体をクロスする筋肉や筋膜をリズム良く動かすことが効果的なケアになります。



横の運動のつながり

### 前の運動つながいの活性化

壁に手をつき、対角の腕と脚を背面で近づけるように動かします。前の「つながり」が伸び、他のつながりも協調して働きます。小さな動きから徐々に大きくし、リズム良く繰り返しましょう。



せ  
で  
行  
お

### 後ろの運動つながいの活性化

「縮む側」を意識し、対角の腕と脚を近づけるように、リズム良くスイングすると「つながり」が伸びます。腕と脚が前にある時は、前面のつながりを収縮するイメージで行いましょう。



**患部を揉むだけでなく、身体の仕組みを理解し、  
筋肉のつながいを意識して、セルフケアを行って行きましょう!!**

【お問合せ】 NPO 法人羽村市スポーツ協会  
電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyuu-m@sage.ocn.ne.jp

参考文献:世界一わかりやすい筋肉のつながり図鑑 セルフケア編