

ウォーミングアップ・ストレッチについて

座位 2018.8月より実施
(2016年版の改訂)

柏の葉ポールウォーキングクラブ

ウォーミングアップ・ストレッチとポールについて

足腰の弱まっている(フレイル)方に向けた イスを使ったウォーミングアップ・ストレッチ

ポールの長さは、初めての人は身長の高さ・マイポールをお持ちの方は、ご自分の長さで結構です。

ストレッチの際は、原則、ポールのグリップの1握り分下あたりのシャフトを軽く握り両腕を伸ばし、ポールを地面に垂直につきます。ポールのストラップに手を通すことはありません。グリップに取り付けられたストラップは体重をかけて使用することを意図していないので、このストラップに体重をかけて使用することはありません。

椅子は、キャスター付きでない安定性に優れた椅子使い、腰掛けた際に、足裏が確実に床に接地する高さで背もたれにもたれないで体幹部に力を入れ背筋をのばし、顎を軽く引いて前方をみます。

ストレッチとは、関節の可動域を広げることですので、8-10秒ゆっくりと行います。動的ストレッチ→筋トレ→ポールウォーキング→静的ストレッチが理想的な順番になります。筋トレ後に分泌される成長ホルモンの働きにより、脂肪分解酵素の量が増加し、このタイミングで有酸素運動を行うことで、脂肪の代謝が抜群に高まります。

最初に、ポールの位置と足の関係を構えの形でお伝えします。号令と構え方を行いますので見ていて下さい。

- 四角に構えて下さい。(肩幅が基本になります。広げる場合は大股開きと指示)
- 逆三角に構えて下さい。(大「両手大開き」中「両手肩幅」)

最初に構えをお伝えして、ストレッチの内容を説明する手順で行います。

下肢から温めていきます。

- 10月から3月にかけて、足首の骨折が増えてきます。寒くなると、外出しなくなるので日光に当たる時間が少なくなってきました。骨を強くするビタミンDが日光に当たらないと25%も不足します。

まず四角に構えて下さい。

このポールと両足で囲まれた四角を「**基底面**」と言います。この面が 広いほど 安定します。ちなみに 転倒とはこの基底面の中から重心が外れることを言います。

まず四角に構えて下さい。

右足を上げて、足首を右へ曲げ次に左に曲げます。これを10回繰り返します。(夏は5回ぐらいでOKです。)次に左足を上げて同じことを行います。

まず四角に構えて下さい。

右足首を左回し3回・内回し3回行ってください。次に左足首を回してください。

次に同じ構えのまま、その場で足踏みを行います。最初は低くだんだんたかさを上げます。ポールは垂直になっていることがポイントです。体の方に傾いているということは インナーマッスルには効いていないことになります。ゆっくり行うことが大切です。徐々に下げていきます。結構体が温かくなってきたのではないのでしょうか？

次に同じ構えのまま、右足を前に出し 靴底を左から見えるようにして体重をかけて伸ばします。次に右足を右に出して靴底を右から見えるように体重をかけて伸ばします。地面の摩擦を利用して行ってみてください。同じく左足を願います。

このストレッチは、毎日靴を履く前に行う習慣にさせていただくと足首の捻挫の予防になると思います。

次にポールを横に置いて、両手を右のふくらはぎに触ってください。声を出しながら、つま先を5回上げてください。

次に、かかとを5回上げてください。これが「**ミルキングアクション**」というもので みなさんが知っている「**ふくらはぎは第2の心臓**」といわれる動きです。ふくらはぎは 4つ足の動物にはありません。2足歩行の人間だけにある機能です。このミルキングアクションがあるから 心臓から一番遠いところにある足の血液も 心臓までもどっているのです。

アスリートで ふくらはぎが 小さな人がいないというのもうなづけますね。

上肢に移ります。

- **椅子に座ったまま、足は肩幅に広げ、まっすぐ正面を向きます。**ポールを束ねて持って下さい。**腿スリと背伸びをします。**1・2・3で軽く前屈し腿をこすり、4で腰の高さでホールドし、5で胸の高さでホールドし、(ポールを胸につけることにより肩甲骨が寄すのを感じてください。)6・7でバンザイの要領で**かかとをつけたままで背伸びをします。**そのまま頭上に上げて、体をゆっくり引き上げ気持ちいいところまで伸びたら(その時ポールの真ん中に視線を向けると顔のシワが伸びます。)そのまま8数えて胸・腰とゆっくり戻します。
- **足を肩幅に開いて、体側を伸ばします。**先ほどの要領でポールを上へ引き上げ、左の上腕で左耳を押し、右横に倒し気持ちのいいところで4数えて戻します。息は止めないでゆっくり吐き続けます。反対側も同様にします。(体が伸びるのは 息を吐いた時だけです。伸ばしたい時は そこで息を吐いてください。)
- **四角に構えていただきます。**座位の姿勢から背中を丸め、自分のおへそを覗き込むように腰を曲げます。**(脱力姿勢)**次に背中を伸ばし、腰を前に出します。**(骨盤傾斜)**次に肩は水平を保ったまま左右のお尻を交互にあげて脇腹に負荷をかけます。痛みが現れたり、痛みを感じるようであれば中止して下さい。
- **足はそのまま、上体を回します。**ポールを首ではなく**肩に当てます。**首はいろいろな神経が通っていますので絶対当てないでください。体を回して後ろの景色を見てください。またポールを肩に担げない方は、鎖骨の前に構えて、体を回して、後ろの景色を見てください。気持ちの良いところで10数えて戻します。反対側も同様にします。**骨ストレッチ**と言い上半身を鎧のように守っている骨ごと回しているためポールを使わないときより、よく回っていると思います。鎖骨という言葉の意味は 昔中国で 奴隷を逃げないように鎖で縛った骨ということで 鎖骨と言われています。上半身の骨がすべてつながっているため逃げられないということです。

動的ストレッチを行います。

大股開きで四角に構えます。

- ① **プッシュ&プル**。息を吐きながら両腕をゆっくり遠くへ伸ばします。吸いながらもとのいちまでもどす。(5回ぐらい)
- ② **ギッタンバタン**。片側ずつ交互に同様に押し戻します。(10回ぐらい)
- ③ **肩回し**。肩関節を大きく回し関節が滑らかに動くようにほぐします。最初に(**平泳ぎ**)を行います。次に外回りの肩回し(**バタフライ**)を行います。(各5回ぐらい)
- ④ **ハムストリングストレッチ**。椅子に浅めにかかけ、右足をポンと前に伸ばし、息を吐きながら上体を前方に倒し(**ポールを倒す**)ハムストリングのストレッチ。息を吸いながら元の位置に戻ります。(3回) 反対側も同様に行います。
- ⑤ **上体ひねり**。両手のポールを肩幅のまま、椅子の右側に置きます。その上体からポールをみぎに倒します。(1回) 反対側も同様に行います。

肩・首・深呼吸を行います。

- **逆三角形に構えて、肩の上下運動**を行います。首をつつみこむように肩を上げて、ストンと脱力を2回行います。次に **首を左右にゆっくり2回傾斜**します。それぞれ2回目の時 右に傾斜した時は左の足に視線を落とし
左に傾斜した時は 右の足に視線を落とし 20秒保持してください。
- 目を開けたまま、ゆっくり8つ数える速さで **左右の首回し**を行います。首の重さだけでスムーズに回るところと抵抗のあるところがあると思います。そこは特にゆっくり回して下さい。
- **そのままの構えで、それでは深呼吸を2回**行ってウォーミングアップ・ストレッチを終わります。
- 左右のポールのグリップ部分で、円を描くように前から後ろへ両手を広げ大きく空気を吸い込み、後ろから前へ空気を吐きながら両手を前に持ってきます。空気を吸う時は3、吐く時は倍の6で吐きます。吐くとき視線を おへそを覗き込むようにして 口で「はあー」といいなが、お腹の皮が背中にくっつくぐらい凹ましてください。叩いて硬くなるくらい吐ききってください。30秒保持すると皆さんご存知のこれが「ドローイング」と言われるダイエット法です。