

# ウォーミングアップ・ストレッチについて

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

ポールの長さは、初めての人は身長長さ・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、手のひらをポールのグリップの上に乗せて行います。ポールのシャフトを握る場合もあります。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。

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)
- 前方に長方形に構えて下さい。
- 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。**

右足首を左と回し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モモの高さまで上げ次に膝が腰の位置になるまで上げます。ゆっくり行うことが大切です。腰の位置まで行きましたら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**、右足の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。次に右からみ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。同じく左足をお願いします。

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。

**次に同じ構えのまま**、右足を半歩前に伸ばし、半円を描いてつま先から後ろに回します。つま先の爪の部分を地面に当て体重をかけて、足の甲を伸ばします(10秒)。次にかかとを下ろしていただき、ポールを前方に倒して頂きアキレス腱を伸ばします。(10秒)次に さらに半歩後ろに足を引きかかとを上げた状態で、ポールは地面に垂直にし、足は膝から下を地面と平行になるまで、体全体を下に沈めます。

(10秒)続いて 左足を行います。

# 上肢に移ります。

- 足は肩幅に広げ、少し膝を緩めて、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、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まま8数えて胸・腰とゆっくり戻します。

次に同じ構えで 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、6・7でバンザイの要領で 今度はかかとを上げて、つま先立ちで 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まま8数えてつま先立ちのまま胸・腰とゆっくり戻します。そして、最後にかかとを下ろします。これが ウォーキングの正しい姿勢になります。

- 足を肩幅に開いて、体側を伸ばします。ポールを上を引き上げ、左の上腕で左耳を押して、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。
- 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、四角に構えて、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。

ポールを肩に 当てて回した人とポールを四角に構えて、後ろを見た人では、景色が違っていたと思います。ポールを肩に当てて後ろを見るやり方は、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四角に構えて後ろを見た人よりも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ので逃げられないということです。腕が肩の後ろに回らないでポールを四角に構えて後ろを見た人も、ご自宅で両手で鎖骨をつかんで後ろを見てみてください。ポールを肩に当てて後ろを見た人の景色が見えると思います。

前方に長方形に構えて下さい。徐々にポールを前に倒しながら、背中・腰・膝の裏側を伸ばします。背中が地面と平行になったら、顔を上げて前の景色を見ながら10かぞえてもどします。

# 動的ストレッチを行います。

- **大股開きで四角に構えます。**肩回し(平泳ぎ)を行います。膝を軽く曲げ、目線は足元に置きます。ポールを持った腕を大きく前に伸ばし、前で両手が揃った時、頭の位置を、グリップの上に乗せた手の位置まで沈め、深いお辞儀の要領で股関節から屈曲します。肩関節を内回りで大きく回します。肩甲骨が滑らかに動くよう8回回してほぐします。
- **同じ構えで、外回りの肩回し(バタフライ)を行います。**
- 次に**同じ構えで、**足を「逆ハの字」に開き、腕を左右交互に大きく前後に押し引きします。(クロール)押す側の膝をつま先と同じ方向に軽く曲げダイナミックに8回✕2セット行います。
- **逆三角形に構えて、**ウォーキングの基本となる大臀筋や腸腰筋を動かします、**前後の足振り子**を行います。おへそのあたりから伸びている長い足をイメージしてください。前後に8往復を1セットに左右で前後に振ります。
- **逆三角形に構えて、**足を動かす内転筋や臀部の筋肉を鍛えます**サイドの足振り子**を行います。足全体を、ゆっくりインサイド・アウトサイドへ放り投げるように行います。8往復を1セットとして左右1セットずつ行います。

# 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。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。
- **そのままの構えで**、左右のポールのグリップ部分をおへその方へ持ってきて、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おへその前に持ってきます。空気を吸う時は3、吐く時は倍の6で吐きます。お腹の皮が背中にくっつくぐらい凹ましてください。叩いて硬くなるぐらい吐ききってください。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。