

100歳になっても
登れるためには

女子美術大学名誉教授 (スポーツ生理学)
石田良恵

山のからだ 身体を 考える

第25回

トレーニング実技編 / ストレッチ運動

○体幹のストレッチ

この1月号が届く頃は真冬。寒さで身体が冷えている時は、筋肉や関節が動きにくい状態にあり、いきなりのストレッチは筋肉を傷めやすい。冬場は、身体が冷えないような衣服などで身体への条件を考慮して行いたい。繰り返すことになるが、たとえどのような環境下でも、ストレッチの前には速歩やジョギングなどを行い、筋温が上がった状態から始めたい。

今回は、登山中の重いザックなどで疲れやすい脊柱起立筋、広背筋のストレッチについて解説したい。脊柱起立筋や広背筋は、登山中の身体を支え、正しい姿勢を保持しながら動くという重要な働きをしている。

脊柱起立筋は、一つの名称として呼ばれているが、首から骨盤まで伸びる筋肉のほか、背骨の橋渡しをするような短い筋群など、いくつもの筋肉から成り立っている。体幹を伸展させすぎると頸椎や腰椎に過剰に負荷がかかるので、腹筋群や広背筋など他の筋肉と前後のバランスが非常に重要となる。

また、広背筋は、背中から上腕まで伸びる筋肉で、身体の中で最も横に大きく広く付いている。この筋肉は、肩関節や腕を内側に回転させる、後方に引く、上げた腕を大きな力で引き下げるなどの動きを行う。

登山の休憩時は、岩などに腰を下ろすか、または立位でこの部位のストレッチを行うようにする。

脊柱起立筋、 広背筋のストレッチ

屋外などで椅子を使わず立位で行う場合は曲げた両膝に両手を置き、曲げる方の膝が内側に入らないように注意する。

今回は安定した椅子を
利用に行く。

①椅子に座り、
両脚を
大きく開く。

④できるだけ
肘は膝より
下まで下げる。



②頭の後ろに両手を置き、
息を止めないように注意し、
肘から上半身をゆっくり
斜め反対側に下げ
ながら身体を曲げる。

20~30秒
維持する。

③同様に
反対側を
ゆっくりと行う。

腰痛のある場合(椎間板ヘルニアや腰椎分離症等)は、
このストレッチで時に悪化する場合もあるので行わない。