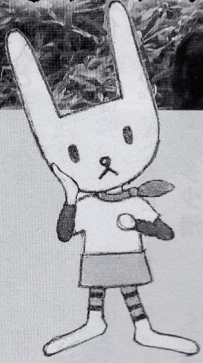


100歳になっても
登れるためには

Q&A 編



日本ウェルネススポーツ大学教授
石田良恵

山からだの
身体を
考える

第38回

スタティク（静的）・ストレッチって？

登り始めには、ストレッチで「まあ、これから山に登るぞー」と身体に伝えよう

登山の場合は長時間にわたり、休憩時以外は常に運動が継続している。そこで、登山前に必要なウォーミングアップはスタティク・ストレッチとなる。

これは筋の障害予防というより、筋温を高め関節の可動範囲を広げて動きやすい身体にして、「さあこれから山に登るぞー」と身体に話しかけている状況である。

寒い季節やクーラなどで身体が冷えているときは、身体を動かして（足踏みや軽いジャンプ、その場ジョギングなど）、体温を上げて、筋肉を温めた後に行うとよい。

登山前は、腕や肩などもいくつかゆっくり行ったら後に、下肢や股関節をメインに、息を止めずに①と②を行う。

スタティク・ストレッチは反動を使わず20〜30秒行う。

次号では、登山中や下山後に必要で効果的なスタティク・ストレッチを説明したい。

① 下腿部後面



② 大腿の内側
股関節 肩回り 背中

