

100歳になっても
登れるためには

Q&A 編

山のからだ
身体を
考える

第41回

日本ウェルネススポーツ大学教授
石田良恵



下山後にもストレッチが必要？

ストレッチは下山直後に必ず行い、
そして再度行う

日帰り登山と、縦走中では、要した時間や高度などからも筋肉の疲労状態は異なる。しかし、どちらの場合も1日の終了後には、できるだけ早くストレッチと栄養補給を行い疲労回復につなげたい。今回はストレッチがメインなので、栄養補給は次回に述べたい。

登山中に繰り返し長時間にわたって酷使した筋肉は疲労し、弾力も低下して硬くなり、それに伴って関節の可動範囲も狭くなり、柔軟性も低下している。

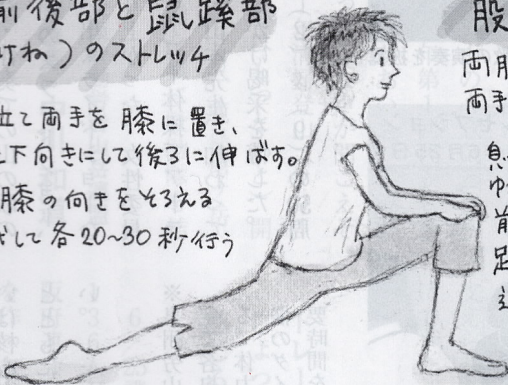
この時は、スタティックストレッチ（静的）を行うが、一つの動作を20〜30秒かけてゆっくりと行う。筋は伸ばすだけではなく、ゆるめた状態も必要である。大きくゆっくりと静かな呼吸を繰り返して、鼻から息を吸い込み、口から静かに、吐く時間を長くゆっくりと行いながら身体全体をリラックスした状態にしたい。

筋肉や腱は疲労しさまざまな形でダメージを受けている。特に、大腿前部や下腿後ろ、股関節回り、背部なども念入りに行い、心身ともに疲労回復を行う。この時のストレッチは前号までに紹介した休憩時のストレッチを主にに行いたい。

今回の図は、更に帰宅してから自宅
で、または山小屋などに着いて一息入
れた後に、靴を脱いだ環境で再度行う。
ゆったりとした状況でゆっくりと呼吸
する（捻挫や筋肉痛以外の痛みがある
場合は、その部位は避ける）。

大腿前後部と鼠蹊部
(股のつけね)のストレッチ

前膝を立ち両手を膝に置き、
逆足の甲を下向きにして後ろに伸ばす。
つま先と膝の向きをそろえる
左右交代に各20〜30秒行う

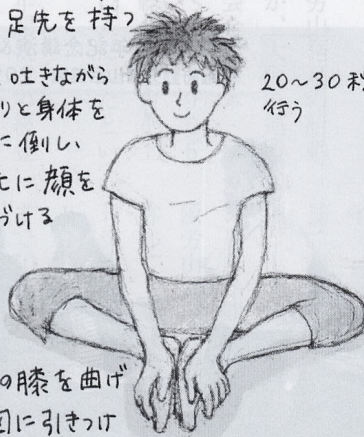


股関節内転筋群のストレッチ

両膝を曲げて足裏を合わせ、
両手で足先を持つ

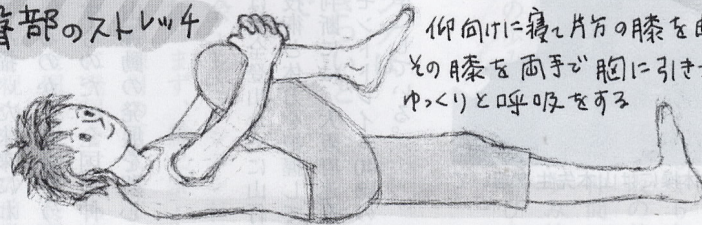
息を吐きながら
ゆっくりと身体を
前に倒し
足先に顔を
近づける

20〜30秒
行う



大腿
後部と
臀部のストレッチ

仰向けに寝て片方の膝を曲げ
その膝を両手が胸に引きつけ
ゆっくりと呼吸をする



左右交代で
各20〜30秒行う