

## 6 山筋ゴーゴー体操 (ストレッチ編)

6

トレーニングメニュー

### ◆何のためにやるのか

ストレッチの目的は、靭帯や筋の柔軟性を高める、関節の可動範囲を広げる、血流をよくする、体をリラックスさせるなどがあります。運動の前後や筋トシの前後などには必ず行いますが、特に登山では以下のような効果が考えられます。

□登山前や登山中に行えば、動きがスムーズになり、疲労しにくくなります。

□筋や腱の関節の障害・筋のケイレンを予防する効果があります。  
 □登山後（下山）は、特に大腿前、ふくらはぎを念入りに、また腰や肩廻りも十分にストレッチを行うことで筋肉痛を軽減し、疲労回復に役立ちます。

### 注意

- ・反動を使わず、ゆっくりと筋を引き伸ばすようにします。
- ・形だけでは効果が少ないので、全ての運動で20～30秒行います。
- ・登山中も休憩時を利用して行うようにします。
- ・どこの部位のストレッチなのかを意識し、気持ちを集中して行います（おしゃべりなどはしない）。呼吸は止めずに行います。

\*このメニューは最低限これくらいは必要というものなので、時間のあるときは、首、腕、肩、腰、股関節、足首など、これにプラスしてストレッチを行います。

