



勤福トレジム新聞 8月号



筋の柔軟性と動かせる範囲

7月号から続きましてモビリティ・スタビリティの詳細、柔軟性、取分け筋肉の柔軟性、また意識して広げられる可動域について見ていきましょう。

筋の柔軟性

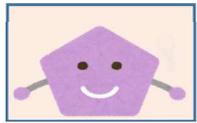
まず、身体が固いからといって筋肉も固いとは限りません。同様に、筋肉が柔らかいから身体が柔らかいとも限りません。

筋が柔らかいとはどんな状態なのでしょう。

筋肉はゴムに似た性質を持っています。固いゴムと柔らかいゴムを想像してみてください。ゴムの大きさが一緒であれば、固くとも柔らかくとも同じだけ伸びます。違いとすれば伸ばす為の力が固いほどより必要という事です。

これは筋肉にも同様の性質として表れます。一見体が固い人でも、より力を加えればさらに関節可動域を広げる事が出来ます。

簡単に言ってしまうえば**筋肉の固さでは関節可動域(柔軟性)は変わらない**という事です。



柔

同じ大きさの筋肉



固

伸ばしてみると...



固い筋肉程、抵抗が強い...でも伸びる長さは同じ!

筋の長さ

筋肉の固さが関節可動域に干渉しないとしたら、何が影響するのでしょうか。

そこで注目したいのが、筋の長さです。いくら柔らかくとも長さは変わりません。筋の長さ分までは伸ばす力は必要なれ、限界までは伸ばせません。それ以上どうしても伸ばせない所、そこが筋の長さの限界点です。

関節の柔軟性はストレッチなどの刺激で広がったりしますが、筋肉は柔軟性において簡単には変化しません。

また、筋肉の柔軟性においては特に表裏、全体のバランスが重要になります。

ゴムに似た性質という事は、**伸ばし過ぎると強度(筋肉では出力)が低下します。反対に縮めた状態を続けすぎると固まり伸びづらくなります(筋肉だと実際短縮化が起きます)。**

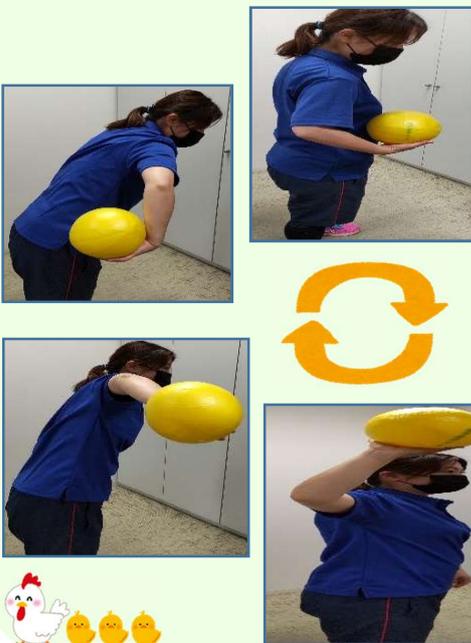
同じ方向のストレッチやトレーニングばかり行っていると、伸ばされた筋肉の強度が低下し体の安定性の低下に繋がります。

短縮化では、腕のギフス固定をみていただくイメージしやすいです。同じ姿勢で維持される事により縮まっていた力こぶ側の筋肉で短縮化が起き、ギフスを外した時に真直ぐに肘を伸ばすのが難しくなります。

同じ姿勢、同じ運動に偏り過ぎずバランスを考えながら行っていくことが重要です。

前号でも取り上げました、コントロール出来る可動域を広げるには筋力・筋の長さのバランスが非常に重要となります。下段で筋肉の前後部位を大きく使う種目2つ程を紹介します。

肩甲骨を全面方向に動かす運動



2. 手の平にボールなどを乗せます。出来るだけ掴まないように。



1. 乗せた物を軸に手首が一周するように回していきます。

※無理のない範囲で!

お尻と足を引き上げる筋肉の動き強化する運動

1. 壁などで体を支えながら片足で立ち、反対の足の膝裏でボールをギュッと挟みスタート姿勢。
2. ボールをしっかり挟んだまま股関節を軸に前後に上体が動かない範囲で動かしていきます。



※ボールの代わりに丸めたタオルなどでも