

ストレッチを効果的に行うには

例えば開脚した時に、内腿の筋肉がはると思いますが、この突っ張った筋膜はたるみます。肌のシワと同じイメージです。筋膜がたるみシワとりの原因は筋肉の張りだけではなく、筋膜の凝りがあると考えられています。

筋膜の凝りの原因のメカニズムは以下の要因が考えられます。筋膜はコラーゲンとエラスチンというタンパク質で出来ていて、この二つのタンパク質が網目状に交叉してガーゼのように筋肉や臓器、骨などの体を構成する要素を包みこんでいます。コラーゲンは膠原線維といって、弾力には乏しいが張力には強い抵抗性があります。筋肉が動いた時にある程度対応して元のポジションに戻るのが主な役割です。一方のエラスチンは弾力に富んだ弾性繊維で筋肉の動きに柔軟に対応します。人間が成長してくる過程で、筋肉が増えると同時に筋膜の面積も広げていく必要があります。エラスチンは伸びやすいですが、コラーゲンは弾力性に乏しいので、もともとコイル形状で成長に合わせて少しずつ伸びていく性質になっています。これらの最終的な長さはその人のピークの長さを見越してプログラミングされているようです。ところが、加齢や運動不足で筋肉のサイズが小さくなると、不要になくなって他の部分にテンションがかかる事によって凝りが発生すると考えられます。ストレッチをしてもつっぱるような感覚がなかなか改善されないのは、筋膜上のひきつれが生じているからです。ひきつれた筋膜の下で筋肉の動き自体も制限されてしまうので筋力も発揮しづらくなります。一番伸ばしたい筋肉は固まっていて、それ以外がグイグイ伸ばされている可能性が高くなり、筋肉自体のストレッチの効果が薄れてしまいます。

効果的にストレッチを行うには、いきなりストレッチをするよりも、まずひきつれた筋膜の凝りをほぐしてから行うとよいでしょう。筋膜の凝りをほぐすには圧迫をかけ伸ばすことにより、血流が良くなり柔軟性を高めることにつながります。筋膜をほぐす簡単な方法としては筋肉にテニスボールなどを当てて圧をかけてあげるなどの方法があります。

