

トップアスリートはセルフケアをしっかり行います。筋肉がゆるむ入浴後はストレッチがしやすい。無理のない範囲で伸ばし、心身ともにリラックスしましょう。

増田雄一さん
Yuichi Masuda

リニアート代表、スポーツトレーナー
同志社大学卒業。ミズノにトレーナーとして勤務後、現職。JOC強化スタッフトレーナーとして活動し、オリンピックや世界大会など国際舞台での豊富な経験を持つ。陸上競技、スピードスケートなど多くの競技に携わる。



入浴後、就寝前に行う

ストレッチ&セルフマッサージ

入浴後のマッサージは疲労回復の効果が高まる。
効果的なストレッチとセルフマッサージをスポーツトレーナーが教える。



肩関節(大胸筋鎖骨部)を伸ばす

壁に左手をつけたまま、体幹を右周りにねじり、左の肩関節辺りを伸ばす。この時左肩を前に押し出すようなイメージで。



背中(大菱形筋)を伸ばす

正面を向いて座り、左手で右の脇から肩関節の後部を持つ。首を右へ向け肩関節を持ち上げながら背中の筋肉を伸ばす。



肩の筋肉(僧帽筋上部)を伸ばす

座ったまま、右手を腰背部に置き、左手を頭の右側に置く。左手で頭を引っ張るようにして右の首や肩の筋肉を伸ばす。

肩こりに効く

セルフマッサージで肩のツボを刺激する

大杼(だいじょ) 首を前に曲げた時に首の付け根に出っ張る背骨の突起の下から、両側に指の幅1本半ぐらいの部分を押す。

肺愈(はいゆ) 首を前に曲げ、出っ張った骨の上から3番目と4番目の間を、左右に指2本ほど外側の部分。温めるだけでもOK



天柱(てんちゅう) 髪の毛の生え際で、首の中心にある僧帽筋あたりを押す。

風池(ふうち) 後頭部の下で、髪の毛の生え際あたり。頭の中心に向かって押し上げる。

肩井(けんせい) 乳頭から真上に辿ったあたり。皮膚に対して垂直に押す。

アスリートがセルフケアで使う指圧器

ストレッチでは取りにくいこりやはりは、セルフマッサージでツボを刺激するといい。ツボ押しグッズは様々だが、泰州公認理学療法士によって開発された「ポケットフィジオ」(発売元:オンザフィールド)は、握りやすく、ほどよい堅さで、こりやはりを緩和する。



腰背部に刺激を与える

突起物がある指圧器「ボスチャープロ」(発売元:オンザフィールド)を背中の下に置き、転がしてこりに刺激を与える。ゴルフボールでも代用可。



ドローインで腹横筋を強化

ドローインとは、おへそが背中側につくようにお腹を引っ込める運動。腹横筋が鍛えられ、体幹の安定性が増す。



腰背部を伸ばす②

座って曲げた右足を左足にクロスし、腰をひねって腰背部(脊柱起立筋)を伸ばす。



腰背部を伸ばす①

仰向けで天井を見たま、左足を右足の上ののせて腰をひねり、腰背部(腰部、股関節外転筋、下背部)を伸ばす。

腰痛に効く

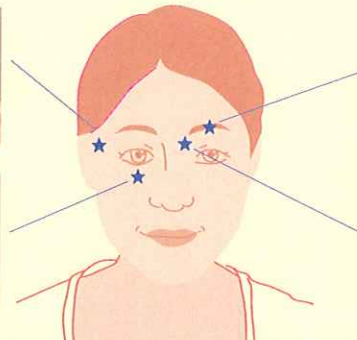
太陽(たいよう)

こめかみから目尻に、少しくぼんでいるところがツボの位置。皮膚に対して垂直に押す。



四白(しはく)

まっすぐ前を向いた時の瞳の中心の真下、小鼻の横にある。目の回りはあまり強く押さないようにする。



魚腰(ぎょよう)

眉の中央の少し下にあるツボ。ゆっくりと小さな円を描くように押す。徐々に力を入れていくといい。



攒竹(さんちく)

左右の眉頭の内側のくぼみに、人指し指をツボに当て、骨のキワを押す。目の疲れなど目に関する全般的な症状に効く。



目の疲れに効く