

パ オ

PAO通信

令和3年9月発行

9月号



ストレッチの常識を覆す!?



骨ストレッチ

～ゆるめる力～



骨ストレッチの効果

①筋緊張がほぐれる。いわゆる肩こりや慢性疼痛が改善される。

②姿勢改善に繋がる

③代謝が亢進され、ダイエット等の効果がある



→続きは本記事へGO!

骨ストレッチってなに？

「骨ストレッチ」というと、その言葉のイメージから「骨を伸ばす」ことをイメージするかもしれませんが、「骨に着目して周囲の組織をほぐし、姿勢を矯正する」といった捉え方をするとイメージしやすいかもしれません。

○ストレッチ対象の常識である「筋」ではなく「骨」に着目した方法。

○古武術的な重心移動や身体捌きを理論背景として取り入れている。

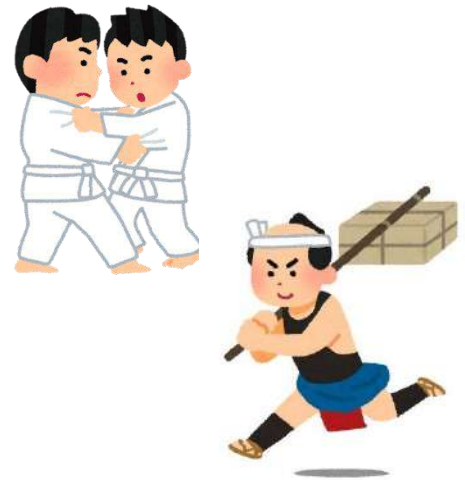
○「脱力」をキーワードとする

○「力を入れる」は簡単だが、「力を抜く」は難しい



○昔の日本人の身体の使い方に極意あり

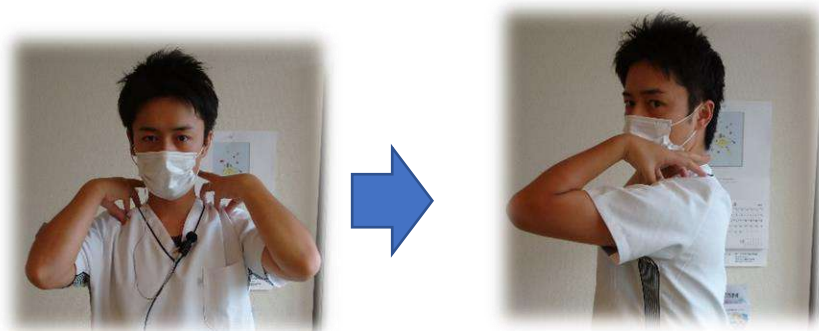
- ・「剛」と「柔」になぞらえれば、日本人は「柔」を極めた民族
- ・「柔よく剛を制する」という言葉が日本にはある。
- ・少ないエネルギーで大きな作用を生む
- ・重心移動など人体力学の面から効率性を極めた動き
- ・それを「道」や「技」として体系化してきた
- ・「柔道」「合気道」「居合道」「なんば歩き」「飛脚走り」
- ・無駄のない動きや姿勢はしなやかさや滑らかさなど「美しさ」として感じられる。
- ・その、動きのしなやかさや滑らかさこそが「骨ストレッチ」の目的である
- ・「体幹力」というと筋力や安定性ばかりが着目される
- ・激しい筋トレばかりだと柔軟性を失ってしまう
- ・しなやかで「心地よく動ける体」を目指すべき



骨ストレッチ 実践してみよう！

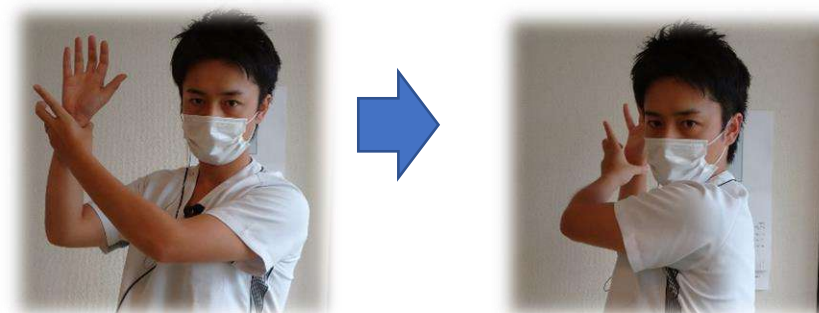
○鎖骨ひねり

1. 肩幅に足を開いて立ち、両手の親指と小指で鎖骨を上下に挟むように押さえる。
2. 顔は正面を向けたまま、体を左右にひねる。



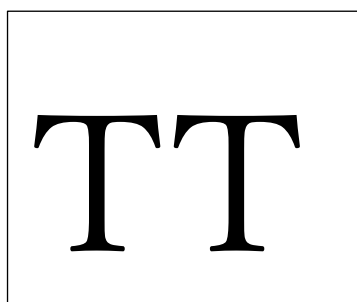
○手首肩甲帯ストレッチ

1. 肩幅に開いて立ち、母指と小指で手首を持つ。
2. 押さえられたほうの肘を直角に曲げる。
3. 顔を正面に向けたまま、後方にひねる。



○ダブルTの立ち方

1. Tの字が横ならびに書いた2枚の紙を用意する
2. 両足を紙の上に乗せて、中ゆびをTの縦のライン、内外くるぶしをTの横のラインに乗せる



- ・おやゆびが、踏ん張らない脱力した立ち方
- ・力が抜けてリラックスできる
- ・力に力で対抗しない古武術の基本姿勢だという
- ・着物を着た女性は、内股にもがに股にもせず、この姿位が美しいとされる



