

福岡大学 × 南川

スポーツマッサージ

整形外科

福岡大学の教授であり、当院スポーツ整形外科に勤務されている岩本先生とのつながりで、毎年この時期にリハビリテーション部のスタッフが、スポーツ科学部の学生に講義をさせて頂くことになっています。

3 パートナー ストレッチ



パートナーストレッチは部活でも活用しやすい内容です。まずはスタッフのお手本を見ながら勉強中！

第3回目の目標は、 「下肢パートナーストレッチの 習得と代償動作への注意」です！

本日の講義では、パートナーストレッチ＝伸展法の実技を行いました。伸展法は筋肉・腱を伸ばし、全身の可動域を広げる目的で行われます。パートナーストレッチでは実施者がストレッチを受ける側の柔軟性を把握しておく必要があります。急激に行うと危険であり、選手の状態、症状、ケガの有無の確認を行い、気をつけながら実施しなければなりません。(気をつける内容は後述)





代償動作とは、目的としている動作や部位の可動域や筋力が低下している場合に起こります。その不足を補うため「必要以上に体が動いてしまう」ことを代償と言います。下肢のパートナーストレッチを行う際のキーポイントは”骨盤の代償”です。大腿部の筋肉の多くは、骨盤から始まり大ももの骨やスネの骨に付着します。下肢のストレッチを行う際に骨盤も同時に動いてしまうと、筋の伸長が十分に行われず効果を実感できません。写真の学生たちも上手に身体を使い必死に手を伸ばしながら、相手の骨盤が動かないようにストレッチを行っていました。



《伸展法の注意点》

- ❖ 筋肉がリラックスしているか確認
- ❖ ゆっくり、徐々に伸ばす
- ❖ 痛みのない範囲で行う
- ❖ 伸ばしている筋肉を意識する
- ❖ ゆっくり繰り返す

前回も書いたように、マッサージやストレッチの際に相手をリラックスさせることは、以外と難しいことです。実施者が無理な体勢で行なっていると、相手にもその緊張が伝わります。まずは、自分が楽な体勢で行えるように工夫をすることが大切です。

～感想～

スポーツ競技において身体の柔らかさは非常に重要な要素ですよね。競技レベルが高くなるほど僅かな動きの差が勝負に繋がることを知っている福岡大学スポーツ科学部の学生達。今回学んだ内容を少しでも明日からのパフォーマンスに繋げ、より高いレベルまで駆け上がってほしいと思います。

リハビリテーション部 長島 将太
城ヶ崎 政光