

## ●登山者のためのストレッチング

装備はお金さえ出せば最高のものが手に入る。しかし、それを使いこなすことができなくては何の意味もない。

装備を購入できたら、次は目的の山に向かって、ゆっくと気長に体力づくりをしたい。今からでも遅くはない。いや、この本を手にした今こそ、チャンスだ。

なお、朝日カルチャーセンター横浜の実技に参加した人たちの中で、登山終了後ストレッチングをしたら、翌日筋肉痛が出なかったという人が多い。ストレッチングについては専門の手引き書もたくさんある。ぜひ、毎日実行していただきたい。一カ月続けると、たぶん止められなくなるはずだ。

ストレッチングは筋肉を伸ばす（ストレッチング）だけでなく、精神を和らげる作用もある。その総合的な効果は以下のとおり。

①筋肉の緊張を和らげて、リラクセスさせる。毎日続けることによって、体の動かせる範囲を大きくすることができる。

②血液の循環をよくし、気分を爽快にすると同時に、激しい動きによる筋肉障害を予防できる。

③山歩きの後など、筋肉疲労時に整理運動のように行うことで、筋肉痛が少なくなる。

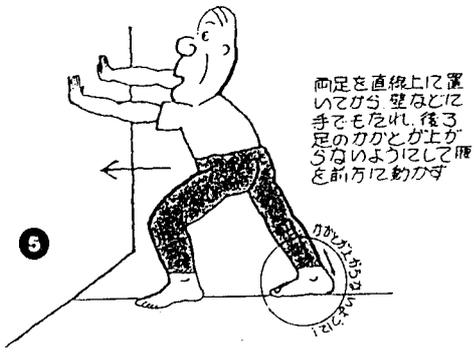
以下、ストレッチングを行うに当たっての

注意を記す。

①全身をリラクセスさせておいてゆっくりにした動作を行い、筋肉を十分に伸ばした状態を二〇秒間保持する。

②動作に反動をつけたり、動きを反復しない。筋肉に痛みを感じる手前で動きを止める。

③ストレッチング中は通常どおりの呼吸を続け、伸ばしている筋肉に意識を集中させる。鍛えようという気持ちからか、ラジオ体操のように勢いよく伸ばす人がいるが、これはよくない。息を吐きながらゆっくと伸ばすと、筋肉がリラクセスしていくのがわかるはずだ。イラストで示した各部位のストレッチングによって、疲れがたまっているとこころがわかる。十分に伸ばしておこう。



両足を直線上に置いてから壁などに手をもたれ、後ろ足の力かかとが上からなるようにして腰を前方に動かす

5

両腕を頭上に伸ばし手の平を合わせて上方へ伸ばしていく



3

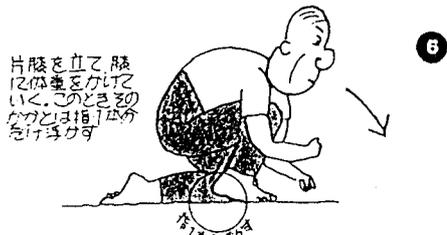
頭上にあげた腕を、もう片方の手で側方に引きながら体を曲げていく



1

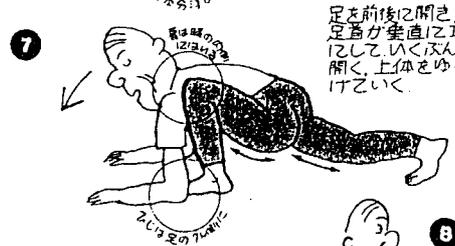
頭上にあげた腕を頭の後方に折り、もう片方の手をひじを引いていく

2



片膝を立て、腕に体重をかけていく。このとき足の力かかとが上からなるようにして腰を動かす

6



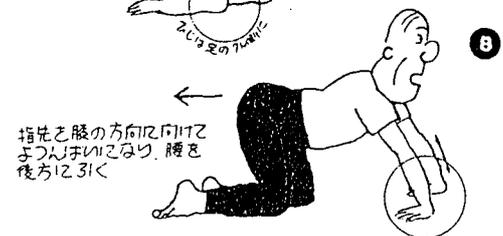
足を前後に開き、前足は足首がまっすぐに立つようにしていき、尻の穴を開く。上体をゆくり下げていく

7



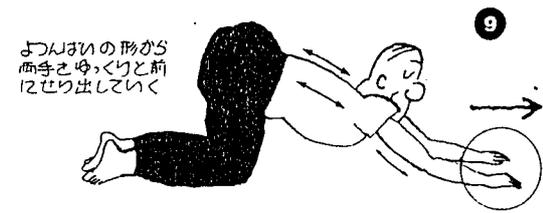
体の後ろに回した腕をもう片方の手を斜め下に引きながら首を同じ方向に倒す

4



指先と腕の方向に向けてよつんばいになり、腰を後ろに引く

8



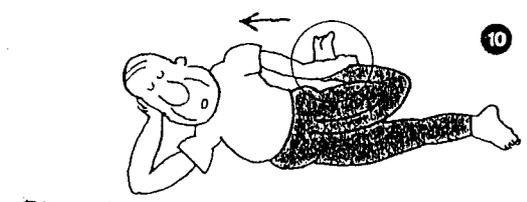
よつんばいの形から両手をゆくりと前にせり出していく

9



仰向けの姿勢で膝から足首までを胸の方に引き寄せる

13



寝転んで横になり、上側の手で上側の足首をつかんで床の方に引く

10



足を伸ばして座った状態で両腕を後ろに後ろに引く

14



仰向けになり一方の膝を体の反対側に倒す。そのとき同じ側の腕と頭も膝と反対側に倒す

11



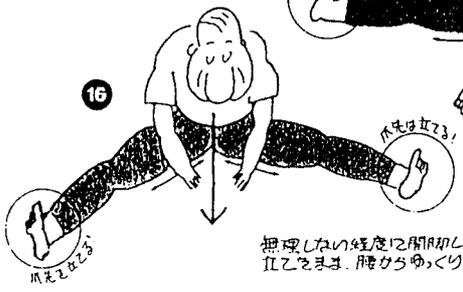
開脚して座のまま、両手を伸ばして一方の足先をつかまえてもう片方の足は折、こいていく

15



仰向けのまま一方の膝を胸の方に引き寄せる

12



無理のない程度に開脚して座り、爪先を正して座る。腰がゆくりと前傾していく

16