

コアバランスストレッチとは？

コアバランスストレッチは、元メジャーリーグのトレーナーである山口氏が考案したストレッチ法です。体幹の筋肉からストレッチをかけることで全身の筋肉を緩ませることができ、ストレッチをする前にムービングという方法を用いて筋肉をリラックスさせ、ROMを広げていく独自のストレッチ法です。

体幹(コア)の柔軟性を高める理由

身体を動かすという行為は上半身だけ、下半身だけとはいかず、ほとんどの動きの中でコアを使わなければいけません。いわば如何なる動作でもコアはその中心を担っているということです。

そして、600を超える筋肉が人間にはありますが、その中でもコアに関わる筋肉(起始・停止など)は非常に多いです。その為、抹消エリア(上半身や下半身)をストレッチする前にコア周りの筋肉をストレッチすることにより血流などが良くなり、より効果的にROMを上げることができます。

更に、体幹には比較的大きな筋肉(アウターマッスル)が多いため、これらの筋肉を優先的にストレッチすることにより、より効果的に小さい筋肉(インナーマッスル)をストレッチすることができます。

また体幹が硬いと代償運動が起こりやすくなります。代償運動とは、その名前の通り痛い部分などをかばって、本来痛くない部分が痛くなってしまったり、硬くなってしまふことです。例えば、肩が痛いなどといった症状の場合は、肩にその痛みの根本があるのではなく腰や臀部からきているものが非常に多いです。腰やお尻の筋肉は肩の筋肉と連動して動いています。座りすぎなどで腰の筋肉や筋膜が硬まってしまうと、肩甲骨の動きが悪くなります。そして肩甲骨の動きが悪くなると肩の動きが悪くなります。こうして少しずつ肩に疲労が蓄積されていき、最終的には肩が痛いなどといった諸症状に発展していきます。これらの代償運動は肩こりの原因の1つとも言われています。その根本の原因である腰などのコアをストレッチすることによりROMが上がるので、コアからストレッチを行うことは非常に大事と言えます。

なぜキツイのがいいのか？

単にキツイストレッチがいいわけではありませんが、キツさを多少ともなうくらいのROM(可動域)でストレッチをすると現状のROMを更に上げることができます。要するに身体が柔らかくなっていきます。そうすることにより身体全体にかかる負担が軽減され、肩や腰の関節の不具合が起こらない、体質改善に繋がります。同じROMでいくらストレッチしても身体は柔らかくならないです。みなさんも日常生活で新しい刺激を加えるとご自身の成長の材料になりますよね？筋肉もそれと同じです。筋肉に新しいROMで新しい刺激を加えることで現在のコンディションを打破していくことが可能になっていきます。

振動や動かして緩ました後になぜストレッチ？

いきなり激しい運動を行うと怪我するのと同じで、ストレッチもいきなりやってしまうと筋肉が損傷してしまう可能性が高くなります。また、ストレッチをしてROMを上げたいのに、逆に反射で筋肉が固まってしまう、効果的にストレッチが行えません。そのため、軽く振動を加えたり、軽く動かしてからストレッチを行うことで筋肉をリラックスさせ「今からストレッチしますよ。」と筋肉と脳に教えることで筋肉がストレッチされる準備をします。更にそれらの行為をストレッチ前に行うことにより、血流を促進させ、筋肉繊維のアライメント(配列)を整える働きもあるので非常に効果的にストレッチが行えますし、筋肉損傷を防ぐことができるということになります。

姿勢改善

またコアには多くの姿勢を決める要因となる筋肉が多数存在します。そのため、コアを優先的にストレッチすることで、姿勢改善につながります。例えば腰痛の場合、基本的に反り腰の人や骨盤が歪んでいる人が多いです。これらの状態というのは腰の部分に過度にプレッシャーがかかっている状態です。そこを優先的にストレッチすることにより、腰の筋肉が弛み、骨盤に動きがでるようになり、腰にかかるプレッシャーが軽減されます。要するに無理に筋肉に引っ張られることがなくなり自分が理想とした姿勢に近づくことが可能になり、それを継続していけば、脳が自分の身体に敏感に反応し、常に理想の姿勢に近づこうとしますので、同じ体型でもポディーラインが美しく見えます。またコアストレッチはただ単に筋肉にアプローチするだけではなく内蔵などにも効果的な働きをします。コア周りには多くの内蔵が存在します。コアを優先的にストレッチすることで血流を良くし、内蔵の温度を上げ、冷え性やむくみなどといった諸症状に効果的とも言われています。