

# ストレッチポール

ストレッチポールとは、長さ約1メートル、直径15センチメートルのエクササイズツールです。勤福トレーニング室でもご用意しております。今回は、ストレッチポールの効果や使用方法についてご紹介します。

## ☆ストレッチポールの効果

①筋肉を緩める  
ストレッチポールに乗ると、体の外側の筋肉が緩みます。更にエクササイズをすると体の奥の筋肉も緩み、完全なリラククス状態に。

②骨格が整う  
筋肉が緩み、骨のひとつひとつも動かしやすくなります。その状態でエクササイズをすることで、骨格の歪みや関節のずれが効果的に改善します。

③呼吸が深くなる  
ストレッチポールに乗ると、自然と肋骨が左右に広がります。その状態でゆったりとした呼吸を続けることでリラククス状態になり、空気をたっぷり取り込めるようになります。

④脳がリラックス  
人間の脳は、立っている時も歩いている時も、その動きに対して常にどうあるべきか監視し続けています。ストレッチポールに乗ることで全身の筋肉が緩んで完全にリラックスするため、体はストレスから解放されます。すると脳も体を見張る必要がなくなりリラククスモードに切り替わります。

### ストレッチポールの基本・注意点

- ①肩・腰に痛みのある方  
病院で治療が必要な症状がある場合は、医師の指示に従いましょう。また、使用中に痛みを感じた場合は直ちに使用を控えて下さい。
- ②使用回数・使用時間  
1日に何回乗っても構いませんが、1回の使用は15分以内におさめましょう。

### セルフモニタリング

ストレッチポールに乗る前と乗った後に、現在の体の状態を確認します。

- ①仰向けに寝る                      ②立つ  
③体を倒す、ねじる                ④首を傾げる

### 《チェックポイント》

「体と床のつき方」  
重心が1ヶ所に集中していないか。左右のバランスはどうか。

「可動域」  
どこまで動くか。左右差はないか。



### ～乗り方～

- ①ファスナーの無い方を頭側に、ポールの端に座る。縫い目は側面になるようポールを床に置く。
- ②両手で体を支えながら、ゆっくりと仰向けでポールに寝る。



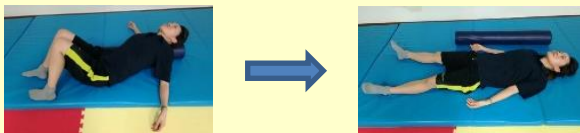
### ～基本姿勢～

- ・頭からお尻までがポールの上に収まるように寝る。
- ・両手は肩に緊張感やつっぱり感のない位置に伸ばす。ひじは床につけて、手のひらは上に向ける。
- ・脚は肩幅程度に開き、膝は90°程度に曲げる。



### ～降り方～

- ①お尻からずるとゆっくり滑るように降りる。(左右どちら側でもよい)
- ②すぐに起き上がらず、仰向きで体の変化を感じる。



### ～エクササイズの例～

#### 「胸開きエクササイズ」(胸の筋肉を緩め、胸郭を開く)

基本姿勢からひじを床につけたまま、ゆっくりと両腕を広げる。肩や腕につっぱり感のないところまで腕を広げたら、脱力して深呼吸を30秒。

#### 「ひざ開きエクササイズ」(内腿の筋肉を緩め、股関節を開く)

基本姿勢から脚幅をこぶし1つ分ほどにして、両足の裏を向き合わせ、ひざを外側に開く。内腿が緩むのを意識して30秒キープ

#### 「ゆらゆら運動」(背骨の間の筋肉を緩める)

基本姿勢でリラククスをし、体を左右に小さく揺らす。10回繰り返す。

#### 「自然呼吸」(リラククス)

基本姿勢でリラククス。ゆっくりと鼻から息を吸い、口から吐く。5回繰り返す。



《参考文献》

『公式ストレッチポール&ひめトBOOK』  
文責：トレーニング室スタッフ 北 静香