

パートナーストレッチ安全ガイド

効果的かつ安全なストレッチのために

一般社団法人日本ストレッチ協会® 代表理事 仙仁 倉

内容

はじめに.....	2
ガイドブックの目的と概要.....	3
コミュニケーションの重要性.....	4
不快感や痛みを伝える方法.....	4
ケーススタディ.....	4
ストレッチの基本原則.....	6
柔軟性とストレッチの関係.....	7
柔軟性向上のための基本的なエクササイズ.....	7
パートナーの体の柔軟性と個別性の把握.....	8
個々のニーズに応じたストレッチの適応.....	8
結論.....	9
継続的な実践の促し.....	10
参考資料.....	11

パートナーストレッチの重要性

パートナーストレッチは、施術者とクライアントの二人で行うストレッチであり、一人で行うストレッチと比較して下記のように多くの利点があると言えます。

1. **相互サポート**: パートナーがいることで、ストレッチの強度や範囲を適切に調節しやすくなります。また、お互いを励ますことでモチベーションの維持にもつながります。
2. **正確なフィードバック**: 一人でストレッチを行うときには気づきにくい間違っただフォームや姿勢を、パートナーが指摘してくれることで、より安全で効果的なストレッチが可能になります。
3. **深いストレッチ**: パートナーの助けを借りることで、一人では行うことが出来ないストレッチが可能になり、柔軟性の向上に役立ちます。
4. **安全性の向上**: パートナーがいることで、ストレッチ中の姿勢やバランスを保ちやすくなり、怪我のリスクを減らすことができます。

このガイドブックの主な目的は、パートナーストレッチを安全かつ効果的に行うための方法を提供することです。具体的には以下のような内容が含まれます。

1. 基本原則

安全にストレッチを行うための基本的な原則を紹介します。

2. コミュニケーションの重要性:

パートナーとの効果的なコミュニケーションの方法や、その重要性について解説します。

3. 体の構造の理解

個々の体の構造を理解し、それに応じたストレッチの調整方法について説明します。

4. 安全に実践するためのヒント

ストレッチを行う際の安全に関するヒントやアドバイスを提供します。

このガイドブックは、ストレッチの施術者からストレッチを受ける顧客まで幅広い読者に対応し、

施術者とクライアントがお互いに安全にストレッチを行うための実用的な情報源となることを目指しています。

コミュニケーションの重要性

相互理解と安全の確保

パートナーストレッチでは、お互いの体の感覚を理解し、不快感や痛みを適切に伝え合うことが重要です。これにより、怪我を防ぎ、効果的かつ安全にストレッチを行うことができます。

効果的なストレッチの実施

適切なコミュニケーションを取ることで、必要な部位に適切な強度でストレッチを行うことができます。これにより、ストレッチの効果を最大限に引き出すことができます。

不快感や痛みを伝える方法

正直かつ明確に

不快感や痛みを感じた際には、すぐに「痛い」「不快だ」といった明確な言葉で伝えます。遠慮せず、正直に感じたことを伝えることが重要です。

具体的な指示

施術者は「もう少し力を抜いて」「その方向には引っ張らないで」といった具体的な指示を出すことで、パートナーがどのように対応すればよいかを明確に伝えることができます。

ケーススタディ

ケーススタディ

例えば、ハムストリングのストレッチを行っている際、一方の顧客が「痛み」を感じたケース。この場合、即座に「痛い」と伝え、ストレッチの強度を下げることで、怪我を防ぐことができます。

事例:

肩のストレッチを行っている際に、顧客が「少し引っ張りすぎ」と感じた場合、その感覚をすぐに伝え、施術者が力の加減を調整することで、より快適なストレッチが実現します。

このように、パートナーストレッチにおけるコミュニケーションは、安全性と効果を確保するための重要な要素です。ストレッチの際には、お互いに対する配慮と正直なコミュニケーションを心がけることが、最も重要です。



1. ストレッチの時間（最低 20 秒）

- 効果的なストレッチには、一定の時間が必要です。一般的に、スタティック、ダイナミックストレッチにおいて各ストレッチは少なくとも 20 秒間続けることが推奨されています。

これにより、筋肉や腱に十分な時間を与えて、柔軟性を高めることができます。

- 20 秒以上のストレッチは、筋肉の緊張を和らげるのに効果的です。

2. 伸ばす部位を意識する

- ストレッチ中は、どの筋肉や部位を伸ばしているかを意識することが重要です。特定の筋肉群に焦点を当てることでよりストレッチ効果を高めることができます。
- 例えば、ハムストリングスをストレッチする場合、膝を伸ばした状態で、その筋肉に集中して伸ばします。これにより、効率的に筋肉を伸ばすことが可能になります。

3. 痛みのない範囲で伸ばす

- ストレッチは痛みを伴うものではなく、快適であるべきです。痛みを感じる時は、筋肉が過度に伸びている可能性があり、怪我のリスクを高めることとなります。
- 痛みがない範囲でストレッチを行うことは、筋肉の柔軟性を安全に向上させるために重要です。ストレッチ中に痛みを感じた場合は、直ちに強度を減らすか、ストレッチの位置を調整する必要があります。
- 当協会では、ストレッチを行う際、関節の可動範囲を、制限的バリア、生理学的バリア、解剖学的バリアとそれぞれに区別しており、機能解剖学や生理学に基づいた安全なストレッチを行えるようにしています。

柔軟性とストレッチの関係

- **柔軟性の向上**

定期的なストレッチは、筋肉の柔軟性を向上させ、関節の可動域を広げます。

- **筋肉の緊張緩和**

ストレッチは筋肉の緊張を緩和し、筋肉の硬さや痛みを緩和する。

- **パフォーマンスとリカバリー**

ストレッチは、運動パフォーマンスの向上と運動後のリカバリーを助ける。

柔軟性向上のための基本的なエクササイズ

- **ダイナミックストレッチ**

運動の前にはダイナミックストレッチ（動的ストレッチ）を行うことが推奨されます。

ダイナミックストレッチの種目の例として軽いジョギング、腕や脚のスイングなどがあります。

- **スタティックストレッチ**

運動後のクールダウン時にはスタティックストレッチ（静的ストレッチ）を行います。

スタティックストレッチは筋肉を一定の位置で静かに伸ばす動作で行います。

- **ヨガやピラティス、スタビライゼーショントレーニング**

ヨガやピラティスのような活動も全身の柔軟性を高めるのに効果的です。

当協会の研究ではウォーミングアップとしてダイナミックストレッチを行った後、スタビライゼーショントレーニングを約40分行った結果、柔軟性向上が認められました。

パートナーの体の柔軟性と個別性の把握

- **体の柔軟性を理解する**

体の柔軟性は人によって異なります。ストレッチを行う前に、どれくらいの範囲で動かすことができるかを把握することが重要です。

- **過去の怪我や痛みの有無**

過去に怪我をしたことがあるか、または特定の部位に痛みがあるかどうかを知ることは、安全なストレッチを行うのに役立ちます。

- **体の反応を観察する**

ストレッチ中にパートナーの体の反応を観察し、不快感や痛みの兆候に注意を払います。

個々のニーズに応じたストレッチの適応

- **個別のストレッチプランの作成**

パートナーの体の状態に応じて、個々に合わせたストレッチプランを作成します。
伸ばす範囲やストレッチ種目、持続時間の調整を含みます。

- **柔軟性のレベルに合わせたストレッチ**

柔軟性が低い場合は、ストレッチの強度を減らし、徐々に範囲を広げていきます。

- **特定の部位への注意**

痛みがある部位や怪我のリスクが高い部位には特に注意を払い、必要に応じてストレッチを避けたり、代替りのストレッチ種目を選択します。

安全で効果的なパートナーストレッチの要点のまとめ

1. 適切なコミュニケーション

- パートナーとの明確なコミュニケーションを取り、痛みや不快感の他に心地よい感覚などを遠慮することなくに共有します。

2. 個々の体の状態に合わせる

- パートナーの体の構造や個別性を理解し、それに合わせたストレッチを行います。

3. 安全第一のアプローチ

- 痛みのない範囲でストレッチを行い、無理をせず、怪我のリスクを最小限に抑えます。

4. ウォームアップの重要性

- ストレッチ前には適切なウォームアップを行い、筋肉を暖めてからストレッチを開始します。

5. 柔軟性の向上に焦点を当てる

- ストレッチの目的は柔軟性の向上であることを忘れずに、効果的なストレッチを実施します。



- **ルーティンの確立**
 - ストレッチを日常生活の一部として定期的に行うことで、柔軟性の向上や健康維持が可能になります。
- **目標設定**
 - 柔軟性や健康に関する具体的な目標を設定し、それを達成するための計画を立てます。
- **進捗の追跡**
 - ストレッチの進捗を記録し、達成感を感じることができると、モチベーションの維持に役立ちます。
- **共有とサポート**
 - パートナーと一緒にストレッチを行うことで、お互いをサポートし合い、楽しみながら継続することができます。

これらの要点を踏まえたパートナーストレッチは、互いにとって有益な時間を提供し、長期的な健康とウェルネスのための強力なツールとなります。

継続は力なり、という言葉が示すように、定期的な実践が健康維持の鍵となります。

参考文献一覧

- 「ストレッチングの科学」、鈴木重行、三輪書店、2013年
- 「ダイナミックストレッチング」、MARK KOVAS、ナップ、2011年
- 「運動前のストレッチはやめなさい」、中野ジェームズ修一、SBクリエイティブ、2014年

ウェブリソース

- 「厚生労働省イーヘルスネット」

著作権情報

著作権表示：

© 2024 一般社団法人日本ストレッチ協会® ALL RIGHTS RESERVED

使用条件

このガイドブックの内容は、個人的な使用のためにのみ許可されています。

商用利用、複製、配布は著者の書面による許可が必要です。

免責事項

本ガイドブックに記載されている情報は、一般的なガイダンスを提供するためのものであり、専門的な医療アドバイスの代わりとなるものではありません。