TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース

TUコンディショニングレター

Vol. 12

2016年3月号

今話題の筋膜リリースを紹介!!
自宅でできる簡単なセルフケアで身体を機能的に動かす!!

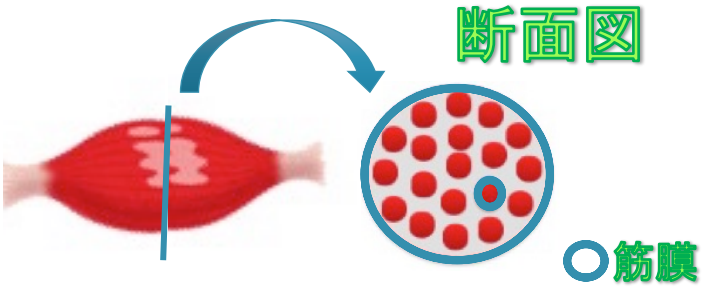
「筋膜」とは、専門的に言うと、「筋肉をはじめ、骨や内蔵、血管、神経など身体のあらゆる構成要素を包み込む組織」と言われています。筋肉の構造から解説すると、細い筋の繊維が何本もまとまったものを束にしてくれるのが筋膜です。これが何層にもなって出来上がるのが筋肉です。

この繊維を束ねる筋膜が疲労や冷え、病気、精神的ストレスなど多くの要因が重なり硬くなってしまいます。硬くなった筋膜は筋肉自体の柔軟性を低下させ、隣接する関節の動きを妨げてまい、身体の動きのしなやかさを失う要因となります。

テニスにおいては、下半身～体幹～肩甲骨への効率的な力の伝達や、しなやかなショット動作を生むプレストレッチを発生させるためにも筋膜が硬くなっていない状態がとても重要です。

この筋膜の硬さをほぐすための手技や道具を使ってのアプローチを「筋膜リリース」と言います。治療やコンディショニングの場面で多く使用され、とても奥が深いものになりますが、ご自宅でも簡単に安全に実施して頂くことができます。

痛みが強い場合や腫れ、炎症の症状がある場合などは中止し整形外科の受診や治療院へ相談してください。



①ふくらはぎの筋肉のリリース

ふくらはぎ全体にストレッチポールやテニスボールを当てて転がしてほぐします。肉ばなれの予防や足が疲れやすい人にオススメです。

②胸の筋肉のリリース

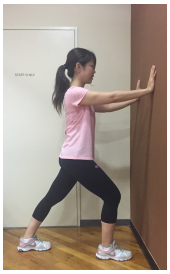
胸の前面～肩口にかけてストレッチポールやテニスボールを当てて転がしてほぐします。猫背気味な方や肩こりを強く感じる方にオススメです。

モデル：石井　小夏コーチ（昭和の森テニスセンター所属）

③合わせて行うと効果的なストレッチ

筋膜をほぐしたら合わせてストレッチを行いましょう!!柔軟性アップ、疲労促進に効果的です!!

（各ポーズ20～30秒）



モデル：川上　賢治コーチ（昭和の森テニスセンター所属）
入江　有紀トレーナー（クラブユニバース西国分寺所属）

フィットネスプログラムにて展開してます☆

今回特集した筋膜リリースのみならず、テニスに必要なコンディショニングやトレーニングを行うプログラムをテニスユニバース関連校のいくつかで実施しております。
昭和の森テニススクール・大正セントラルテニスクラブ目白のフィットネスルームや特別レッスンなどでも紹介しておりますので機会がございましたらぜひご参加ください☆

発行：クラブユニバース西国分寺
公式Facebook→https://www.facebook.com/CUnishikokubunji

公式Facebook QRコードはコチラから!!→