

# TUコンディショニングレター

## これで苦手を解決!!

## 各ショット別ストレッチ~Part.2~

Vol.14

2016.5

### ○ボレー編

ボレーに限らずですが、姿勢を崩さないために背面側の筋肉の柔軟性はとても重要です。特にもの裏側は日常的にも使用頻度が高いので意識してのばすようにしましょう



もも裏のスタティックストレッチ  
片側の膝を曲げ上半身を腰から追って倒す。  
20~30秒伸ばしたら反対も行う。



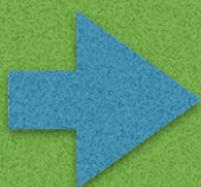
もも裏のダイナミックストレッチ  
片側の脚を持ち上げてももの下にボールを通して受け渡しを交互に行う。  
姿勢を崩さずしっかりと脚を持ち上げることでもも裏やお尻周辺の筋肉をのばす。  
15~20回行う。

### ○サービス編～Part2.～

トロフィーポーズを安定して行なうことはサービスの安定性向上に大きく貢献します。特にここではしっかりと胸をはれるように腹筋群をしっかりストレッチしましょう!!



腹筋群のスタティックストレッチ  
4つばいの姿勢から膝を伸ばし、両手で  
体重を支えながらおへそをマットに近づき  
胸をはって腹部を伸ばします。  
20~30秒行う。



### 注意!!

元々腰痛がある方や、過去に腰を痛めた経験がある方、あまり身体が柔らかくない方は気をつけて行なうようにしてください。  
腰を反る動作に不安がある方はストレッチポールなどを使って姿勢を整えることから始めてみてください!!



### ☆ストレッチポールはとっても便利!!

今回少しだけご紹介しましたストレッチポールですが仰向けに寝て行なう種目だけでなく、筋肉の膜にアプローチをする筋膜リリースという使い方やよりリラックス効果や姿勢改善効果を高めるための使い方がたくさんあります!!  
ご興味のある方はぜひホームページ覗いてみてください!!

今回の記事の詳しい内容はWEBページの  
コンディショニングレタープラスに掲載中!!

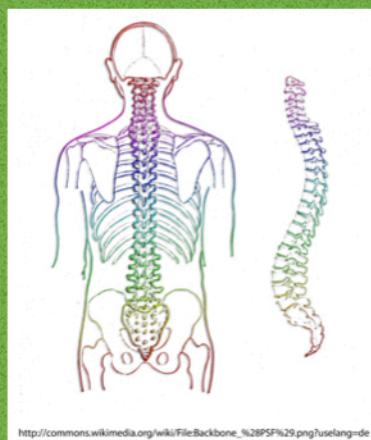
# TUコンディショニングレタープラス

## 「腰痛って具体的にどういうこと？」

### 腰痛はたくさんの要因が絡んで発生します

一言で腰痛といっても、病態がいくつかあります。背骨一つ一つの間にある椎間板が変形し神経圧迫してしまう症状を椎間板ヘルニア、腰の背骨同士がずれてしまう状態を腰椎すべり症(分離症とも呼ばれることがあります)、その他脊柱管狭窄症やそれぞれの症状の原因に筋肉の柔軟性が不足していることや、筋力が落ちたことで負担が上がったなどの要因もあります。が、どの病態にも大きく関わるのが姿勢です!!重力を受けながら生活する私たちは頭を支え、身体のバランスをとりながら生活していく中で背骨がS字にカーブしている状態が身体に負担がなく過ごせる状態

になります。この状態から前後左右どこかにずれてしまって負担が一点集中してしまったり、身体が強張って上手く動けないことが影響したりして背骨・腰周辺に何かしらのダメージを与えていきます。



←首（頸椎）  
胸・みぞおち(胸椎)  
腰（腰椎）  
がS字の状態になっていると各関節や筋肉は負担なく動きやすい

### 知っておくと得する?豆知識紹介!!(腰痛編)



ぎっくり腰とは、突然の腰椎の捻挫という風に言われています。重たいものを持ち上げたりする時や少しがんなり、くしゃみなどで痛めてしまうことも…。予防のためには体幹部をしっかりと強くして猫背などにならないようにしていきましょう!!



近年ではスマートフォンの普及により、頭を突き出して画面を見る時間が増えてストレートネックが多くなっています。(頸椎に負担がかかる症状)その首をかばって腰部に負担がくることもあるので、頭だけが前に出る姿勢に注意していきましょう!!

座っている時間が長すぎたり、一つの姿勢を長く取る機会が多い時にも発生しやすい。そんな時は合間にストレッチや軽く歩いたりなどしてほぐすよう努めましょう!

