

けがの予防・ストレッチング等について



長年テニスを続けていると殆どの方がいろいろなスポーツ障害を経験されていると思います。治療としては、著しい損傷ではないため消炎鎮痛剤や外用剤にて症状を和らげ経過をみるしかないケースが殆どです。そこで、けがの予防が大切であり、筋肉の柔軟性やバランスが重要視される必要があります。現在、多種多様なストレッチングがみられますが、強く引き伸ばす、あるいは何らかの負荷を受けて強く伸ばして固定する、静止する等の動作(静的ストレッチ)は避けるべきです。特に硬い筋肉を強く引き伸ばすと、本来行われるべき「弛緩－伸張－短縮」の一連の筋活動が崩れると同時に適切な筋への血流も阻害され、疲労物質の除去の阻害、筋収縮の持続能力の低下が引き起こされます。とくに運動後の静的ストレッチングは避ける方がよいと思われます。望ましいストレッチングでは、筋血流の促進等によって、疲労物質の除去、酸素供給を促し、これらによって柔軟性、関節可動域の獲得がえられます。このためには、動きを伴った動的ストレッチングが必要です。一例を挙げると、前腕屈筋群(フォアハンドで使う側)のストレッチングとして強制的に手関節の背屈(手の甲に曲げる)を行うような動作を固定して行う静的ストレッチングよりも、前腕部にストレスを与えないように留意しながら、反対側の手で指先を緩やかに弾くような動作を繰り返し行う運動形態の方が有効です。このように弛緩－伸張－短縮のリズムや動作を伴ったストレッチングがより望ましいと考えます。以後は、役立つと思われるフリーウェイトトレーニングをご紹介します。



バランススクワット

腕を真上にまっすぐ持ち上げた状態でスクワット運動を行います。膝がなるべく前に出ないこと、出来るだけ真上にあげた腕が前に倒れないことに注意します

肩甲骨周辺の柔軟な人は抵抗なく行えますが、硬化の著しい人は腕が前方へ移動します。この種目は、下半身と背筋の連動性、肩関節の柔軟性を基にしたバランストレーニングとして重視します。



アップライト・デットリフト

平行スタンスで、壁や柱に密着して前屈し、背中・頭部の順で起き上がります。背筋群の運動参加を促すには、起き上がって自然に胸を張るようにします。本来は背筋の運動ですが、殿筋・ハムストリングス・下腿後面の筋群のストレッチ効果も高い種目です。これらの2種目は、すでに椎間板ヘルニア等の腰椎の疾患がある方は注意して行ってください。



アップライト・ローイング

バーベルのバーを拳2つあけて握り、これを鎖骨部まで引き上げ

