

ストレッチポールを使った セルフマツサージ

一般財団法人スポーツアライアンス代表理事
トレーナーズアカデミープロデューサー
脇坂大陽

本日の内容

- セルフマッサージ概要
- 実施時の注意点
- アプローチする部位
- アプローチする筋肉の一覧
- セルフマッサージの実践

セルフマッサージ概要

ストレッチポールやフォームローラーなど円柱形のツールを使い、安全で効果的に自分でできるマッサージ方法をお伝えします。特に集団指導（スポーツチームやフィットネスクラブ）で効果的に指導することでポールを使ったエクササイズ指導のマンネリ化を防ぐ効果もあります。

またセルフケアとしてもご自身の身体にも実施していただける内容です。

実施するにあたって重要なポイントは筋肉の場所をイメージしながら指導することです。アプローチしている筋肉がどのように付着しているのかを考えながら実施してください。

※この内容はあくまでもセルフでできるコンディショニングの一環であり、治療行為として実施するものではありません。

実施時の注意点

- ストレッチポールEXとMXでは強度が違います。強度を低くするためには柔らかいMXを使用してください。
- 健康なクライアントに実施してください。
- 治療行為として実施する際はご自身の責任で実施してください。
- 痛み、腫れがある場合にはお控えください。
- 痛ければ効果的というものでもありません。
- 実施内容によっては腰に負担のかかるものがあります。ご注意ください。

アプローチする部位

- 1 すね
- 2 太ももの前側
- 3 ふくらはぎ
- 4 太ももの裏側
- 5 おしり
- 6 太ももの外側
- 7 脇の下



アプローチする筋肉一覧



解剖学の勉強
答え合わせに！

前脛骨筋

起始：

停止：

腓腹筋

起始：

停止：

大腿二頭筋

起始：

停止：

中間広筋

起始：

停止：

ヒラメ筋

起始：

停止：

大臀筋

起始：

停止：

内側広筋

起始：

停止：

半腱様筋

起始：

停止：

大腿筋膜張筋

起始：

停止：

外側広筋

起始：

停止：

半膜様筋

起始：

停止：

広背筋

起始：

停止：

すねへのアプローチ

筋肉：前脛骨筋

注意点：膝の屈曲制限のある方はNG



強度アップ：片脚ずつの実施

太ももの前側へのアプローチ

筋肉：大腿四頭筋

注意点：腰部へ負担がかかるので腰痛を抱えている方には特に注意



強度アップ：片脚ずつの実施

バリエーションの考え方～太もも前側～

足の向きを変えるだけでアプローチできる部位が変わる。
その際に足首だけの運動ではなく、股関節から動かすことを意識する。



外側へのアプローチ



内側へのアプローチ

ふくらはぎへのアプローチ

筋肉：ヒラメ筋、腓腹筋

注意点：腕が辛ければお尻をつけながら実施



強度アップ：片脚を反対側へ乗せる。

太ももの裏側へのアプローチ

筋肉：ハムストリング

注意点：ハムストリングの柔軟性が著しく低い場合は実施困難



強度アップ：片脚だけを乗せる

おしりへのアプローチ

筋肉：大臀筋

注意点：ポジションを取るだけで伸び感がある場合はそれだけでいい。



強度アップ：体重をアプローチ側に乗せる。

太ももの外側へのアプローチ

筋肉：大腿筋膜張筋

注意点：痛いエクササイズなので初めての方には注意。



強度アップ：反対の足を浮かせて実施する。

脇の下へのアプローチ

筋肉：広背筋

注意点：痛いエクササイズなので初めての方には注意。



強度アップ：手を浮かせて実施する。