

ストレッチだけで満足していませんか？

小郡のジュニアアスリートに贈る 10年後の身体を作る「本当のケア」

結城整骨院

院長 矢永一成さん(柔道整復師)



「運動の前後はしっかりとストレッチをしましょう」皆さんも一度は聞いたことがあるかと思います。もちろん、それは間違っていないです。でもそれだけで「ケアは完璧だ」と思っているとしたら、少しもったいないかもしれません。

実は、怪我から驚くほど早く復帰したり、そもそも怪我を寄せ付けない身体を手に入れたりするためには、私たちが普段見ている「筋肉」や「関節」よりも、もっと深いところにある「体の仕組み」を知る必要があります。

今回は、科学と整骨院の現場から見た、子どもたちの可能性を最大限に引き出す「新時代のコンディショニング」についてお話しします。

■ストレッチだけでは届かない、 もっと深い「リズム」の話

硬くなった筋肉をマッサージでほぐすこと。それはもちろん、心地よく、一時的なリラクゼーションや血行促進にはとても効果的です。

しかしどれだけ外側から筋肉をもみほぐしても、なかなか抜けない疲れがあったり、同じ場所の怪我を繰り返ししてしまったりすることはありませんか？

実は、筋肉という「組織」よりもさらに深い場所には、わたしたちの身体を作っている「微細な粒子＝素粒子（そりゅうし）」

の世界があります。私たちの身体は、突き詰めればこうした小さな粒の集まりであり、その一つひとつが絶えず細かく『振動』しているのです。

元気な時の身体は、この振動が心地よい音楽を奏でているような状態です。ところが、疲労やストレスなどにさらされるとこのリズムが乱れ、心身に不調をきたすというわけです。表面の筋肉をほぐすことも大切ですが、根本的な解決のためには、この『リズムの乱れ』そのものを整えてあげなくてはなりません。

これまでは、筋力を鍛える「トレーニング」や、筋肉を伸ばす「ストレッチ」がケアの主流でした。しかし今、神経や脳の状態といった『原因』の次元から心身を管理する考えが不可欠になっています。

それこそが「新時代のコンディショニング」です。これは私たちの身体を構成する細胞や神経、さらにはその奥にある「振動」そのものを最適化し、人間が本来持っている「勝手に治る力（自然治癒力）」を最大限に引き出すためのシステムです。

ここからは、「コンディショニングの3つの柱」について詳しくお話していきます。

第1の柱…「整える」 脳の「アイドリング」を止める

運動前後のストレッチを実践しているのに身体が硬いままの子がいます。その原因は、脳と神経が「アイドリング状態」に陥っていることにあります。



疲れたり、怪我をしたりすると脳は自分を守るために筋肉をガチガチに固めます。この状態のままストレッチをすることは、いわば「サイドブレーキを引いたままアクセルを床まで踏み込んでいる状態」です。まずはこの「空ぶかし」をやめ、脳を本来の「回復モード」へとリセットしてあげることが、すべての前提となります。

では、具体的に何ができるでしょう。

【運動前にできること】

● 動的ストレッチ…ラジオ体操のように大きくリズムよく身体を動かす、体温や心拍数を上げて、脳と筋肉に「これから動くよ」というポジティブな信号を送ります。

● セルエクササイズ…ゆっくりとした呼吸や、手を揺らす微細な刺激で自立神経を整え、脳の過度な興奮を落ち着かせます。

【運動後にできること】

● 積極的休養（アクティブレスト）…座り込んで休むのではなく、軽いウォーキング等で血流を促し、疲労物質の排出を助けます。

● 温冷交代浴…お風呂と冷たいシャワーを交互に繰り返すことで血管の伸縮を促し、強制的にリフレッシュさせます。

第2の柱：「理解」身体が出している「警告信号」に気づく

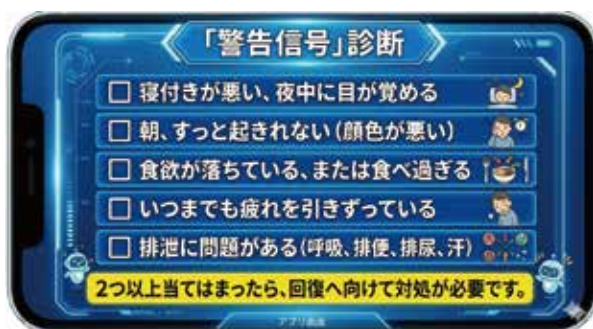
痛みや重だるさは、脳が限界を迎え始めていることを知らせる「警告信号」です。そして、この信号は痛みだけではありません。

● 睡眠…夜なかなか寝付けない、あるいは朝スッキリ起きられない。

● 食欲・排泄…お腹が空かない、便秘や下痢を繰り返す。

これらも立派な警告信号です。ただ痛みと違うのは、これらが「回復の指標」となるということです。

睡眠や食欲が戻ってくることは、脳が「リラックスしていい時間だ」と判断し、自然治癒力が働きだした何よりの証拠なのです。



第3の柱：「補給」身体の変化を「形」にするための栄養

脳が「回復モード」に切り替わると、身体は猛スピードで細胞の修復や細胞の再構築を始めます。この時、材料と

なる「栄養」が不足していたらどうなるでしょう？脳が「治せ！」と命令を出していても、現場に材料がなければ身体は変化することができません。



逆にどれだけ高級なサプリメントを摂っても、脳が「アイドリング状態」で内臓が止まっていたら、宝の持ち腐れです。

「回復できる状態」を作り、そこに「修復の材料」を届ける。この運動があつて初めて、ハードな練習で壊された細胞は、昨日より強く、しなやかな状態へと作り替えられるのです。

■終わりに

「早く結果を出してあげたい」とい

う気持ち、よく分かります。しかし、結果を出すためにはまず、狂ってしまった身体の状態を「理解して整える」必要があります。

「いつもより寝つきが悪くないか？」
「食欲は落ちていないか？」
「どこか違和感を抱えていないか？」

こうした小さな変化に気づき、今の状態を正しく理解してあげることが、何よりも大事になります。その土台に日々の正しいセルフケアや栄養が加わったとき、子どもたちの持つ可能性は最大化されます。

未来を担う子どもたちが、10年後も最高の笑顔でフィールドに立っているように。その「土台作り」を全力でサポートしましょう。



結城整骨院
VITAL REACT THERAPY
整えて、治る体へ

〒838-0141 福岡県小郡市小郡278-9
当院は上記の住所より移転を予定しております。
移転先や時期などの詳細につきましては決定次第、
公式LINEおよびInstagramにてご案内いたします。



公式LINE



@YUKI.SEIKOTUJIN205