

筋肉の回復を助ける

アスリートはトレーニングとトレーニングの間に休養をとって筋肉を回復させる必要があります。コーチは、試合や競技会の前にどれくらい休養時間をとるのが適切なのか判断しようと時間をかけて研究しています。筋肉は準備万端の状態にしなければなりません、休ませすぎてもパフォーマンスが落ちます。体が動いているときに起こる筋肉疲労の原因は何でしょう？

運動中、筋肉は呼吸で取り込まれた酸素を消費し、酸素を燃焼させてエネルギーを生み出します。ヨガの深い呼吸は、この筋肉にとって大いに必要な酸素を筋肉に届きやすくします。筋肉が収縮すると、この代謝の副産物が発生します。代表的なものが乳酸です。乳酸などの筋肉代謝の副産物が蓄積すると、筋肉疲労が起こり、体は最大限まで能力を発揮できなくなります。筋肉から老廃物を除去して筋肉の最大収縮を取り戻すには、休養とたっぷり水を飲むことをおすすめします。トレーナーやコーチなら嫌というほどわかっていることですが、ここで重要な問題は、筋肉をリセットするのに最適な休養時間はどれくらいか？ ということです。あまりに長く待てば、貴重なトレーニング時間を失い、十分に待たなければ、けがのリスクがあります。一人として同じ人間はいないことが問題をさらに難しくします。万人向けの答えはないのです。各自が最短で最大限に回復する方法を見つけるしかありません。ヨガはその助けになります。

回復の目標は、乳酸など、筋肉の老廃物を除去し、筋線維が再び発火できるようにすることです。水分補給は老廃物を体から洗い流すことで疲労回復を助けますが、筋肉を正しくストレッチすれば、もっと迅速に機能が回復します。ヨガ実践者は最適なストレッチ法を会得しています。

運動後に筋肉が硬直しているなら、筋肉のストレッチが必要ですが、ストレッチは正しく行わなければなりません。腱ではなく、筋肉にストレッチを効かせることが大切です。正しくストレッチすれば、筋肉の弾力性が向上し、運動中に硬直しなくなります。ストレッチは長くホールドするのが理想です（10-20呼吸）。これより短いストレッチでは効果が劣ります。ストレッチをホールドしている間、均等に深い呼吸をつづけ、ストレッチしている筋肉に血液が供給されるようにします。この深い呼吸によって血流が促され、筋肉の回復を助け、次の激しいトレーニングに備えて筋肉を充電するエネルギー源となる栄養が筋肉に行き渡ります。ヨガの呼吸法については第2章で説明します。運動後に筋肉を回復させるストレッチは全編に掲載します。筋肉が早く回復するほど、早くトレーニングに戻れ、ひいては競争で優位に立てるのです。

トレーニング後、脚がだるく、疲労を感じることがあります。こんなときに最適なのが、脚を上げて血流を促し、体液をリンパ系に戻すことです。これにぴったりなヨガのポーズが、壁に脚を上げるポーズです。ヨガのポーズはすべてそうですが、このポーズの効果は1つではありません。筋肉の回復を助けると同時に、消化をよくする、体にエネルギーをチャージする、心を静めるなどの効果もあります。

壁に脚を上げるポーズ Legs Up the Wall Pose



図 1.2

筋肉

ハムストリング

1. 壁に向き合う。
2. 仰向けになり、脚を壁に沿わせて伸ばす(図 1.2)。
3. お尻は壁につけるか、壁から数センチ離す。
4. 腕は力を抜いて脇に置き、手のひらを上に向ける。
5. 少なくとも5分間このポーズでリラックスする。10-15分が望ましい。

バリエーション

ハムストリングが硬い人は、仰向けになり、お尻を壁から数センチ離し、両膝を曲げて脚を上げ、足裏を壁につける。あるいは、お尻の下にヨガブロックを置くか毛布を敷いて高くするとよい。

11

ランニング： 脚だけでは走れない

一流選手になるには、とにかく脚を鍛えなければとランナーは考えがちです。しかし、ランナーは肩の可動性、コアの強さ、背骨や股関節、関連する結合組織の柔軟性も高める必要があります。腕を前後に振ると推進力が生まれますが、この反復動作の結果、肩が硬直してしまうことがあります。ハムストリングと大腿四頭筋は、短距離でも長距離でも、ランナーにとって絶えずパワーを生み出す力です。走るときの反復動作と前傾姿勢は身体的に過酷ですから、ランナーは体をていねいにケアしなければなりません。筋肉の緊張に起因するけがを予防するには、ストレッチをルーチンにすることが欠かせません。本章のポーズは、ランナーに必要なことをすべてカバーしています。筋肉の回復を早くする効果もあるので、トレーニングをもっと楽に継続できるようになります。各ポーズは、5-10呼吸ホールドしてから反対側を行ってください。

板のポーズ(プランクポーズ)でITバンド (腸脛靭帯)ストレッチ Plank Pose With IT Band Stretch



図 11.1

舗装面に着地する衝撃を絶えず受けることで真っ先に緊張や損傷を招く部位の1つがITバンド(腸脛靭帯)。このエクササイズのようなシンプルなストレッチは、ITバンドの痛みを軽減し、ITバンドのけがを予防する。

ステップ: 板のポーズから、右膝を胸に引き寄せせる。右足を左に伸ばし、フレックスにした足を床につく。つま先と指の向きをそろえる(図 11.1)。右尻を沈めながら鎖骨を前に引っ張る。

座位の前屈 Seated Forward Fold



図 11.2

ランナーのハムストリングはすぐに硬くなり、ハムストリングの緊張は腰痛の原因になる。座位の前屈は、ハムストリングをほぐし、柔軟にする。

ステップ: 両脚を前に伸ばして座る。脚を閉じて、足をフレックスにする。脚に手を置いて足首のほうにずらしていき、足をつかむ。肘を張って背骨を前に伸ばす(図 11.2)。足に手が届かない場合、足にストラップをかけ、膝を軽く曲げてハムストリングをストレッチする。

ローランジのポーズ Low Lunge Pose



図 11.3

バランスがとれていることは、ランナーがトレーニングでイーブンペースを維持するためのポイントだ。大腿四頭筋は走るのに欠かせない重要な筋群であり、ローランジの大腿四頭筋バリエーションは、大腿四頭筋をストレッチして脚のバランスを整える。

ステップ: 下向きの犬のポーズからスタート。右足を両手の間に踏み出して、左膝を床につく。両手を右ももに置いて上体を起こし、前にランジする(図 11.3)。いったん腰を少し後ろに引いてから、再び前にランジする。脚を替えて同様に行う。