

ストレッチと身長について

保健班：笠間日向子

1. はじめに

身長は骨格で決まるが、正しい骨格つまり正しい姿勢を保持するのは難しく、多くの人は姿勢に何らかの問題を抱えている。そして、そのことは、成長期を過ぎても多くの人に残されている身長が伸びる可能性を表している。このことに着目し、誰でもすぐに身長を伸ばせる方法を、ストレッチを用いて探した。

2. 実験内容

はじめに身長を測定し、次にストレッチを左右各 20 秒ずつ行った後、もう一度身長を測定した。4 種類のストレッチを肩・腰のストレッチ、太もものストレッチの 2 グループに分け、1 回の実験につき 1 グループ行った。実験は 2 日に分けて行い、実験間は 1 ヶ月以上空けた。

肩・腰のストレッチは主に肩甲骨周り・わき腹の筋肉の緊張を和らげるもので、太もものストレッチは前後太もも周りの筋肉の緊張を和らげるものである。

(1) 肩・腰のストレッチ

- ① 1) 直立に立ち、右手を頭の後ろ、左手を背中
の後ろにまわし、肘を 90 度に曲げる
- 2) そこから腕を反時計回りに回し、この状態
でキープ(20 秒)

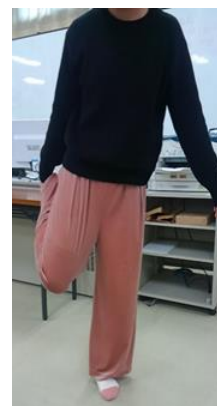


- ② 1) ①のストレッチの 2 状態から右足を前に出
しクロスさせる
- 2) 体を左に倒し、この状態でキープ(20 秒)



(2) 太もものストレッチ

① 右の踵を右太もも裏につけ、この状態でキープ(20秒)

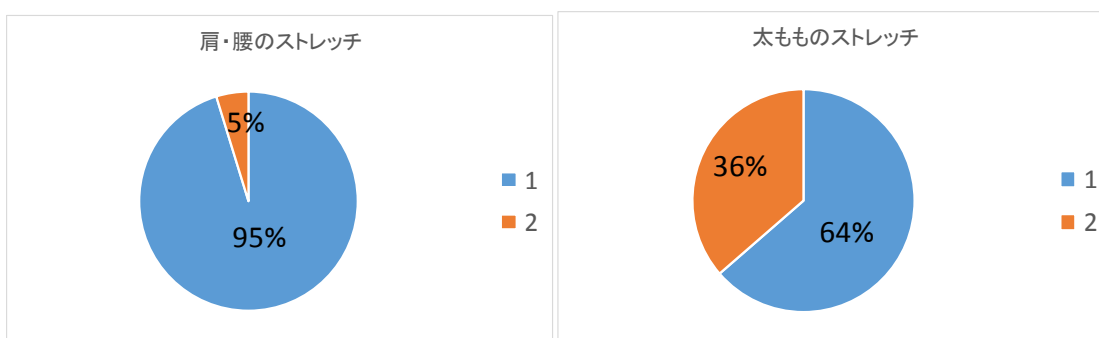


③ 右の膝を体に引き寄せ、この状態でキープ(20秒)



すべてのストレッチにおいて左も同様に行う。

3. 実験結果



上のグラフの、各ストレッチ後に身長が伸びた人が1、伸びなかった人が2であり、肩・腰のストレッチでは95%、太もものストレッチでは64%の人がストレッチ前より身長が伸びている。

4. まとめ・考察

どちらも多くの人の身長が伸びたため、各筋肉の緊張を和らげることによって正しい姿勢に近づくことができることが分かったが、太もものストレッチより肩・腰のストレッチの方がより多くの人の身長が伸びた事より、上半身の姿勢のほうが歪んでいると思われる。

5. 参考文献

南 雅子(2015)「図解 たった1分! 背が高くなる椎関節ストレッチ」青春出版社