

栗山節郎(監訳)・川島敏生(訳)

「ブラッド・ウォーカー ストレッチングと筋の解剖」

野村 嶺

(佛教大学保健医療技術学部理学療法学科科長)

本書は、4つの特筆すべき優れた特徴を持っている。まずその第1はストレッチングと柔軟性を、骨格筋の基本単位である筋節まで遡って解剖学的、生理学的に解説している点である。長期の定期的なストレッチングによる関節可動域の拡大は、筋節の新たな増加によって筋全体が長くなるためであるとの説明は説得力がある。

第2は、ストレッチングの主なメリットとして関節可動域の改善のほかに、スポーツ傷害の予防、パワーの向上、運動後の筋肉痛の軽減、および疲労の軽減を挙げている。その中で運動後の筋肉痛(遅発性筋肉痛)は筋線維内の微細損傷、筋内の血液停滞および乳酸などの老廃物の蓄積によるものであることを指摘し、クールダウンの一環として効果的なストレッチングを行うことにより筋肉痛を軽減できることを科学的に解説している。運動前にストレッチングを行う人はかなり多いが、自分も含め運動後のストレッチングを行っている人はどれほどいるであろうか。本書は運動後のストレッチングの重要性にも目を向けさせてくれる。

第3は、安全なストレッチングのための原則を提示していることである。その中では、どのようなストレッチングを行うかは個個人の条件によって異なるのでストレッチングを行う前の身体の自己評価の重要性を指摘している。また、多くの人が見落としがちなストレッ

チング前のウォームアップの必要性、ストレッチングは筋の張りを目安に伸張すること、ストレッチング中は意識してゆっくり深く呼吸することなどが強調されている。

そして、最大の特徴であると言える第4の点は、114種類におよぶ具体的なストレッチングを行っている時の肢位で伸張している主要な筋と二次的な筋を図解していることである。このような新しい試みによりストレッチングとそれにより伸張される筋との関係を一瞬に理解させることに成功している。また、1つのストレッチングをストレッチングの方法、ストレッチされる筋、効果的なスポーツ、効果的なスポーツ外傷、よくある問題と正しいストレッチの注意点などを記述している本文と同一ページに配置しているので非常に見やすい。それとは別に末尾にスポーツ種目ごとに適切なストレッチングが示されているのでストレッチングを選択しやすい。スポーツ種目の中に卓球が入っていないのは卓球愛好家の私としてはやや不満であるが、これはテニスやバドミントンから容易に推測できることではある。

以上のような特徴に加えて、原著者や適任の監訳者と訳者の努力により、本書は平易な文書で貫かれているのでストレッチングに詳しいプロのスポーツマン、コーチやトレーナーだけではなくストレッチングの初心者でもすぐに活用できる。また、スポーツ分野のみならず、リハビリテーションや柔道整復の分野の専門家にも必要な多くの新しい知識が含まれているので役立つであろう。

●A4判 184頁

定価 3,675 円(本体 3,500 円+税 5%)

2009 年 南江堂・刊