

ほぐす、伸ばす、引き締める

## ウェーブストレッチリング



### ウェーブストレッチリング

けやき製 サイズM (男女兼用) 8,400円 (税込)

プラスチック製 サイズM (男女兼用) 3,990円 (税込)

問い合わせ：有限会社マキスポーツ

<http://wave-s.web3plus.net/modules/tinyd0/index.php?id=3>

<http://www.maki-wavingstretch.com/>

今回見つけたアイテムは、『ウェーブストレッチリング』。このアイテムはコリをほぐす、身体を伸ばす、筋肉を引き締めることを同時に行うことができるアイテムだという。早速、有限会社マキスポーツを訪ねた。

「私が、スポーツ・武道・ダンスの経験と25年以上の運動指導の中で、人間にとって、もっとも心地良い動きは何かと追及して考案した『ウェーブストレッチ』というメソッドがあります。立っている時、運動している時なども、筋肉、骨、関節などは連動して、状態に合わせてそれぞれバランスをとっている状態です。エクササ

イズを通して、筋肉、骨格に対して、ほぐす、伸ばす、引き締める、というアプローチをして身体の運動性を高めていくのが『ウェーブストレッチ』です。このメソッドは、しなやかな姿勢作りのエクササイズが中心となっていて、50以上のスポーツクラブで、中高年の健康体操からトップアスリートまでトータルコンディショニングエクササイズとして指導が行われています。『ウェーブストレッチリング』というアイテムは、ほぐす、伸ばす、引き締めるという効果を高める為に開発しました。リングを使用することで、今まで伸びきらなかった筋肉を、より効果的に伸ばすことができるんです。例えば、筋肉の端の両方が骨に対して直線ではなく螺旋状にねじれて付着していますから、リングを両手で持ち、手首をかえして内側、外側へねじることで、簡単に螺旋状のストレッチが可能になり、心地良さに合わせて、強弱の調整を自分でできるんです。また、左右の肩甲骨周りの筋肉に直接働きかける為、肩周辺の筋肉や肋骨や胸郭の柔軟性と、大きな呼吸や伸びやかな姿勢の意識を引き出す効果が期待できます」と語る、(有)MAKISポーツ代表取締役、日

本ウェーブストレッチ協会理事長であり、このアイテムを考案した牧直弘氏。

実際にリングを両手で持ち、内側、外側へと捻ってみると、確かに、普段は伸ばせない筋肉が伸びて心地よく、自然と背筋も伸びて正しい姿勢になっている気がする。また、手で持つだけでなく、リングの上に両太腿を載せてゆらゆら揺れるとインナーマッスルにアプローチでき、リングの突起部分が筋肉にあたり心地よく、指圧効果も期待できるという。実際にやってみると、心地良かったり、リングを少しずらずらして座ると痛い箇所もあったりする。ほぐし、伸ばし、引き締める、という3つを同時に行えるというのも頷けるアイテムだ。

「筋肉のコリをとり血行を良くして疲れをとる按摩、指圧の代用品としての効果も期待できるのも特長です。デスクワークの人におススメなエクササイズは、椅子の背もたれと背中を挟んで、後ろにそること。胸や肋骨のストレッチになり、前かがみでパソコンに向かう機会が多い人にとって、非常に心地良いと思います。さらにゆつくりとした呼吸を意識することで胸郭や横隔膜のトレーニング効果もあり、インナーマッスルなどの活性化も促します」

このアイテムを使って、ほぐし、ストレッチ、インナーマッスルに働きかけるエクササイズが500種類以上あるというから驚く。実際に、牧氏もこのエクササイズの指導にあたっている。

「私は運動指導を25年以上やっていますが、運動指導者がこのアイテムを使って指導するということを大切にしています。それは、豊富なエクササイズをプロが指導するという信頼性はもちろんですが、ストレッチなどの健康的な側面だけでなく、このアイテムを使う事によって、スポーツクラブなどで覚えたエクササイズ、リングの使い方を家に帰ってから、家族に教えることで会話が広がり、家族全員で健康を意識するなど、家族間のコミュニケーションツールとしても使って欲しいんです」と語る牧氏。

『ウェーブストレッチリング』は、手軽かつ効果的なエクササイズができるだけでなく、自分だけの身体の状態を知るきっかけにもなり、コミュニケーションツールとしても使える、日常生活でストレッチをより意識させてくれるアイテムなのかもしれない。