

生涯現役だより

創刊2024
2026年5月号
0028



初夏の暑さの中 長野マラソン完走後

“マラソン後の脚”と
“年齢とともに固まる身体”は
実はかなり似ています。

最高気温26度の長野マラソン

今年の長野マラソンは、かなり過酷なレースでした。気温は26度。走り終わった後に多かったのが、「脚の奥が重い」「疲労感が抜けない」という声です。特に、お尻・股関節・ハムストリング深部、この辺りは強い疲労が残りやすい場所です。実際、深部筋の疲労は、完全に抜けるまでに4~8週間かかることもあります。そしてここが重要なポイントです。この状態は、“年齢とともに固まった身体”と非常によく似ています。

関節痛も、“疲労の蓄積”に近い状態です。

年齢を重ねると、

☑ 動く量が減る ☑ 回復量が減る ☑ 深部が固まりやすくなる ☑ 関節が動かなくなる
すると身体は、無意識に「省エネ動作」を選び始めます。

本来使うべき筋肉を使わず、一部だけで頑張る。その結果、同じ場所だけに負担が集中します。従って関節痛は、単純な老化ではなく“**長年抜け切らなかった疲労**”の積み重ねなのかもしれません。

では、どんなケアが必要なのか？

「硬い場所を押す」ことは大切ですが
根本改善のために必要なのは

“**動けなくなった身体を、
再び動ける状態へ戻すこと**”です。

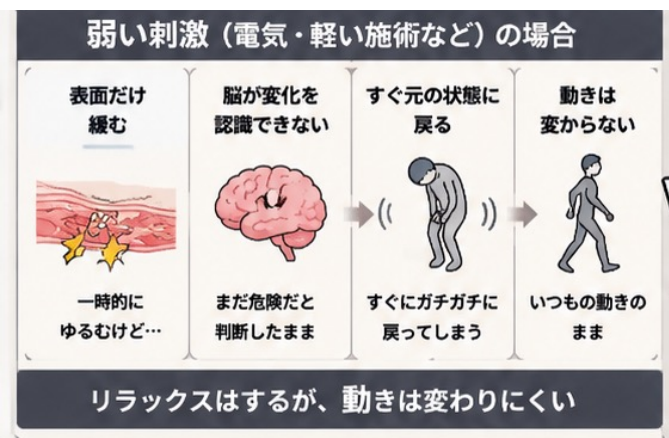
スティックチャームでは

- ・呼吸・深部筋
- ・神経・重心・動作連動

この辺りまで含めて、
コンディショニングを行っています。

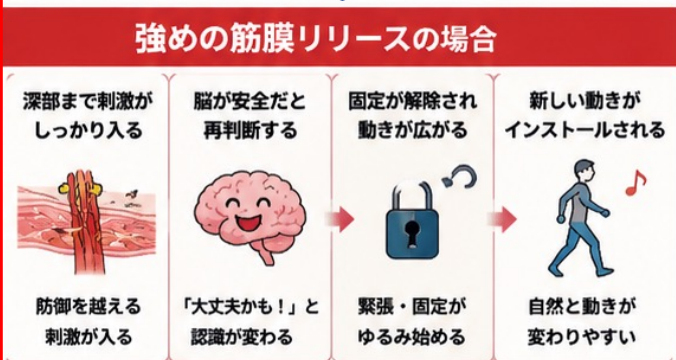
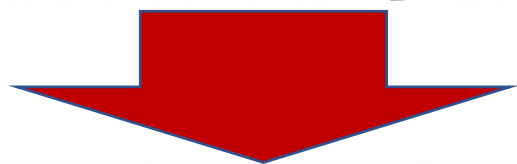
生涯現役とは、無理を続けることではなく
“**回復できる身体**”を持ち続けること。

身体は、“気持ちいいだけ”では変わりきりません。 なぜ、その場では楽でも、戻ってしまうのか？



多くのケアでは、

- ・電気
 - ・マッサージ
 - ・ストレッチ
- 「まず楽にする」ことを中心に行います。
もちろん、それ自体は大切です。
ただ、長年固まっている身体は、
“筋肉だけ”ではなく、“脳の使用方”
まで固まっていることが多いです。
そのため、本当に必要なのは、
「動きの再学習」になります。



リラックス+動きの再学習が同時に起こる！

スティックチャームでは

“脳と動き”をセットで見えています。
筋肉だけを押すのではなく、
「身体の使用方」
そのものを変えていきます。
そのため施術後に

- ・今までの痛みが消えた・呼吸しやすい
- ・身体が軽い・味覚や嗅覚が回復する

こうした変化が出やすくなります。

小島はマラソン・スキー
工藤はダンス・ヨガ
永野はカンフー・ダンス
それぞれ、高い身体感覚を
必要とする競技を続けてい
ます。

だからこそ、
「人はどう固まるのか」
を日々体感しています。

筋膜リリースも、
弱すぎる刺激では、
身体が変わりきらないこと
があります。

ある程度しっかり刺激を入れることで、
眠っていた感覚が戻り、身体が動きを思い出し始めます。



感覚情報がしっかり入ることで、
脳が身体を再認識しやすくなります。