

ウェーブストレッチとは

「ゆらぎ」、「しなり」の独自のウェービング・スキルにより、しなやかな心と体作りの為の

ウェービング・トータルコンディショニングエクササイズ

東洋と西洋の運動理論とボディケアを融合させ、
人間本来の美しく、しなやかな姿勢と動きを導き出す為の
オリジナル・エクササイズです。

ウェーブストレッチリング（特許済み）を使うことにより

①ほぐし、②伸ばし、③引き締め、④癒しの

効果を高めていきます。

1、ウェーブストレッチの歴史

2005年、日本の身体運動研究家であり整体師の、牧直弘氏が長年の武道・スポーツ・ダンスの指導からウェーブストレッチメソッドを考案しました。さらに中国武術の円形のラタンリングをヒントに、人間の複合アーチをイメージしたウェーブストレッチリング(2006年.特許取得)を開発し、現在、50箇所のスポーツクラブで『ウェーブストレッチ』クラスの指導が行われ、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、使用しています。横浜ベイスターズ、プロゴルファー、バスケットの子供のスローイングの練習用具としても幅広く活用されています。2008年に日本ウェーブストレッチ協会（NPO 申請中）で、大学との提携によりウェーブストレッチの研究や指導者の育成と、広く一般の健康作りの為の活動を行っています。

2、ウェーブストレッチエクササイズの60分レッスンの流れ

<長座位→仰向け> ウェーブほぐし+コアトレ（コアトレ）（15分）

- ・ウェーブストレッチリングの2本使用によるひざ裏・太もも・お尻のほぐし
- ・腰・背中アーチ作りと呼吸法によりコアの引き締め

<長座位>骨盤調節・コアトレーニング（15分）

- ・両足首にリングを差し込み、股関節・骨盤調節・コアトレーニング・全身のストレッチ

<四つん這い・片膝立ち> ウェーブストレッチ（10分）

<スタンディング> 全身のストレッチ（15分）

- ・足裏のツボ・アーチ刺激 スタンディングのストレッチ

<仰向け> ウェーブほぐし（5分）

- ・ウェーブストレッチリングの2本使用による背中・首ほぐして姿勢と呼吸と心のリセット

人間の骨格はアーチの融合体（複合ボデーアーチ）です。直立することは、微妙に「ゆらぎ」ながら、複合ボディアーチの連動でバランスをとっています。さらに歩いたり、走ったりさまざまな運動は、複合ボディアーチの「しなり」としなり戻りの連動で、スムーズでしなやかな動きを引き出しのではないかと考えられます。ウェーブストレッチは、筋肉だけでなく、骨や関節などの骨格の連動性に注目し、特に、しなやかな姿勢作りのエクササイズが中心となっています。「ゆらぎ」、「しなり」のウェーブ・フィードバック（ゆらぎの増幅パワー）で、体のインナーをほぐし、活性化に効果的です。さらに、しなやかな動きは、「心のしなやかさ」へと通じると考えます。

▼ウェーブストレッチリング（WSリング）とは

ほぐし+伸ばし+引き締めが、同時に意識的に行うこともでき

特にインナーマッスルの活性化に効果的なギアです。

ウェーブストレッチリングは、身体ボディアーチ（骨盤・脊椎・肋骨・足底アーチなど）をイメージして設計されています。簡単にボディサークルを作ることができ、体の連動性を高めます。また、Wアーチの突起形状（筋肉のコリに刺激し、あんま指圧の代用器）が、脊柱起立筋など、筋肉にピンポイントにフィットし、効果的なコンプレッション（圧迫）ストレッチを行うことができます。ウェーブストレッチリングを使うことで、身体意識を高め、しなやかになる為のスイッチをONにする補助道具として活用できます。

a、新理論ボディサークル（体の輪）を作る

ことで、身体連動性を引き出せます。

ボディサークルとは、両手を差し込んだり、握ったり、両足首を差し込んだりすることで、連動の輪のことを云います。



ダブル（ふたつの）アーチの特性形状

究極のセルフケアギア
しなやかボディアーチメイク

10.のる

1. ほぐしのサポートに
ダブルアーチの突起の刺激が、指圧・あんまの代用器として
筋肉のコリをほぐし、血行を良くして疲れをとります

2. 伸ばしのサポート
ストレッチ、ヨガの補助具として、もうひと伸ばし、
もうひと捻りで筋肉・関節の気持ち良く伸ばす

3. 引き締めのサポート
コアトレーニング補助具として、トレーニングによりインナーマッスルを活性化しシェーブアップ・ダイエットに効果的

ボディサークルを作ることで、ウェーブ連動ストレッチ（ストレッチサークル）、や筋トレ・コアトレ（パワーサークル）ができ、さらに小さく素早くゆすることでインナーマッスルの活性化を促します。

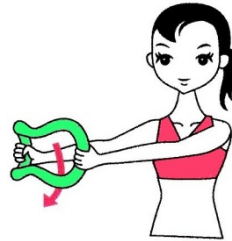
WSリングの使用することで、今まで伸びきらなかった筋肉を、より効果的に引き伸ばすことができます。それは、筋肉の両方の端（起始と停止）が骨へと直線ではなく螺旋状にねじれて付着しているからです。骨盤形状のWSリングを両手で持ち、内・外への捻ることで、簡単にスパイラル（螺旋）ストレッチが可能になり、自分の気持ち良さに合わせて「もうひと伸び」「もうひと捻り」ができます。さらに深層筋への意識的アプローチとして、素早く揺すり伸ばすストレッチ「インナーシェイク」などまで、自由自在に行える画期的なギアです。

特に、WSリング両手で持って捻ることにより、左右の肩甲骨周りの筋肉にダイレクトに働きかける為、肩周辺の筋肉や肋骨や胸郭の柔軟性を引きだし、大きな呼吸や伸びやかな姿勢の意識を引き出す効果があります。

1、差し込んで伸ばし
伸筋のストレッチ



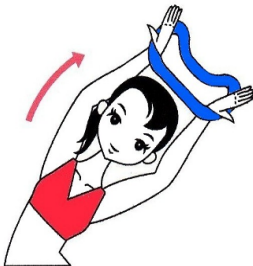
2、回内ロック（内旋して肘を伸ばす）
で肩甲骨周りのストレッチ



3、肘かけからの
ワイパーストレッチ



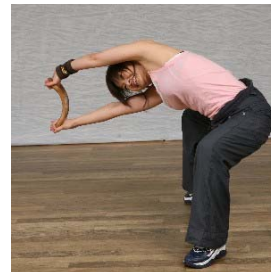
(左右肩甲骨の上・下方回旋の連動)



スパイラル（螺旋）ストレッチ



ワイドスタンスからのスパイラル



さらに、アスリート向きには、WSリングを使った複合トレーニングも可能です。特に今までできなかった、スタンディングのセルフコアトレーニングやPNFストレッチなども可能になります。

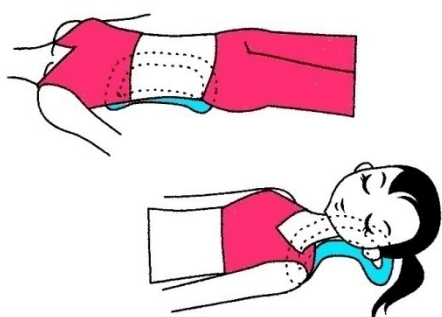
b、ウェーブ・コンプレッション（圧迫）ストレッチの効果

ウェーブのWアーチの形状を利用した「ゆらぎながら」の圧迫刺激により、

- ①筋肉のコリをとり血行を良くして疲れをとる按摩、指圧の代用器としての効果もあります。特に、仰向けでの脊柱起立筋のピンポイントのほぐしは、気持ち良く揺すりながら、自体重を利用してほぐすことができるので、身体の様々な部分の意識を高めます。〈セルフマッサージ効果〉
- ②擬似的に圧迫部分の筋肉の起始と停止を変化させ、筋肉の伸長の変化を促すことで、より効果的なストレッチを意識的におこなうことができます。〈筋肉の起始と停止変化によるストレッチ効果〉
- ③ウェーブのアーチの形状により体の反りを作り出し、たとえば、リングを背中に当てて自然にそることで、胸や肋骨のストレッチになり、さらに呼吸を意識させ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（深層筋）などの活性化も促します。〈コア・トレーニング効果〉

脊柱起立筋などへのピンポイントの刺激により、

10.のる



〈セルフマッサージ効果〉 + 〈筋肉の起始と停止変化によるストレッチ効果〉

+ 〈コア・トレーニング効果〉が同時に意識的に行えます。

足底アーチのウェーブ刺激は、足裏の硬くなっている筋肉ほぐし、足底のアーチを引き出すことで、体のバランス感覚を養い、中高年の転倒予防や、しなやか姿勢作りにも効果的です。

またWSリングの上での「揺らぎ」「しなり」のウェービングは、心身のリラックス、リフレッシュも期待できます。

8. 挟む

