

セルフ筋膜リリースの活用

【はじめに】

先月のコラム (No.40) はご一読いただきましたか? 「アスリートには休養・リカバリーが必要である」ということが書かれていたかと思います。今回は身体的なリカバリー方法の1つである「筋膜リリース」について説明します。

【筋膜リリースとは】

フォームローラーやさまざまな種類のローラー・マッサージャーを用いたセルフ筋膜リリースは、近年、多くのアスリートがウォーミングアップやクールダウン、ケアなどに取り入れています。筋膜というのは「器官やさまざまな構造物の間に存在する結合組織」であり、簡単に言うと筋肉を包んでいるものを指します。筋膜リリースとは、「筋膜の萎縮・癒着を引き剥がしたり、引き離したり、こすったりすることで、正常な状態に戻すこと」とされています。

【筋膜リリースの効果】

はっきり分かっていないことも多い筋膜リリースですが、これまでの先行研究によりいくつかの効果が報告されています。ここではローラーなどの器具を用いて筋膜リリースを実施することを「リリース」と統一して説明します。大腿四頭筋のリリースでは、実施前に比べて膝関節屈曲(図1)の可動域の向上がみられ、ふくらはぎのリリースと静的ストレッチを実施すると、ストレッチのみ実施の場合より足関節背屈(図2)の可動域の向上がみられたと報告しています (Macdonald et al., 2013; Skarabot et al., 2015)。

また、ウエイトトレーニング後にリリースを行った群と行わなかった群で筋肉痛の痛みレベルの違いを検討したところ、実施した群のほうが実施後次の日から3日目までの間で筋肉痛の痛みレベルが低かったようです (Macdonald et al., 2014)。

これらから関節可動域の向上や運動後の痛み、筋肉痛の軽減に効果があることがわかります。ただし、すべての結果において効果の継続時間が短いことから、活用方法の工夫が必要です。



図1 膝関節屈曲



図2 足関節背屈



図3 ふくらはぎリリースの様子

【実施方法と注意点】

セルフ筋膜リリースでは、まず痛みや違和感のある部位をローラーやテニスボールなどを使って圧迫します。次に、圧迫した部位に関連する関節を動かします (図3)。

個人によって痛みを感じる強さや効果がある場所はさまざまため、身体の状態に合わせて実施してください。無理のない強さで実施し、肉離れや骨折など受傷している部位には行わないようにしましょう。

【まとめ】

今回は筋膜リリースの有効性と活用方法について説明しました。関節可動域の向上と痛みや筋肉痛の軽減に効果的である筋膜リリースは、競技パフォーマンスには悪影響がなく、簡単に取り入れることができます。ウォームアップやクールダウン時にストレッチなどとともに取り入れてみるのはいかがでしょうか。

【参考文献】

MacDonald GZ, Penney MD, Mullaley ME, et al. An acute bout of self-myofascial release increases range of motion without a subsequent decrease in muscle activation or force. *J Strength Cond Res.* 2013;27(3):812-821.

Škarabot J, Beardsley C, Štirn I. Comparing the effects of self-myofascial release with static stretching on ankle range-of-motion in adolescent athletes. *Int J Sports Phys Ther.* 2015; 10(2): 203-212.