身体のしくみ

柔らかいほど、いい身体？

柔軟性と、支える力の話



開脚ができる、前屈で床に手が届く。柔らかさは目に見えますが、身体の使いやすさを考えるなら「動く範囲」と「そこで動きを調整する力」を一緒に見たいところです。

知ると、見方が変わる

01 筋肉・腱・靭帯は、役割が違う

筋肉は力を生み、腱は筋肉と骨をつなぎます。靭帯は骨と骨をつなぎ、関節を安定させます。関節をどこまで動かせるかが可動域です。曲がる角度だけでなく、それを支える組織の働きにも目を向けましょう。［1］

02 柔らかさは、使う力とセットで

関節がよく動く子どもの多くは、困りごとなく過ごしています。一方、症状のある子では筋力や動きを調整する力も関係します。「柔らかいから安心」「柔らかいから危険」と一括りにはできません。［2］

知識を、暮らしの中へ

継続で、動く範囲は変わる

6〜18歳を含む28研究、1,936人のレビューでは、継続的な静的ストレッチによる可動域の改善が見られました。ただし、これは全員の理想の角度や、ケガの減少を証明したものではありません。 [3]

身体を見る、2つの視点

可動域	どこまで動かせるか
動作の調整	ねらったところで止まる・戻す

角度の大きさと動作の調整は、異なる視点です。

今日からのヒント

1. 届く距離を競うより、痛みなく、自分でゆっくり戻れるかも見る。
2. 家族が押し込まず、本人が調整できる範囲で行う。
3. 繰り返す痛みや動かしにくさは、医療機関に相談する。

もっと知りたい方へ

出典と、読める範囲

各項目をタップすると、原文を開けます。

［1］NIAMS｜Sports Injuries

公的機関による身体の組織・スポーツ外傷の解説

［2］West Suffolk NHS｜Hypermobility in children（2023）

関節がよく動く子どもに関する医療機関の解説

［3］Donti O, et al.（2022）Sports Med Open, 8:88

6〜18歳、28研究・1,936人を含む系統的レビュー・メタ解析

この本で伝えたい範囲

可動域の研究の確かさは中程度で、方法や結果にはばらつきがあります。各家庭での実践は一律の処方ではありません。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。