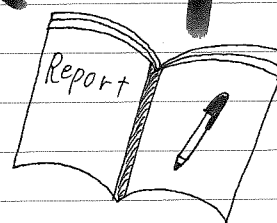


NO. 2013722819

夏休み

人体実験レポート



1年梅組27番

OLレポートマ〇

どこまで

軟体動物に

近づけるのか!?

～1ヶ月の究極ストレッチ～

序論。

第一章：テーマ設定の理由

No. _____

↳ 柔軟性

は体カテストの調査項目でもあるように、スポーツ、また、日常生活を営む上でとても重要な要素であると私は考えています。

体が柔軟に動くことでより幾何に動くことができたり、体が石更か、たう届かなくなると戸々まで届いたり、スポーツをする上で有利に働くことも沢山あります。又、怪我を防ぐこともできます。

体の柔らかい子供は多々無理な姿勢になら、これも怪我はしないけれど、大人や高齢者になると大怪我につながるといった場合も多々あると思います。

私は中学校でバドミントンをやっていた。羽根は速ければ300km/hの速さで飛ばすこともできるほど高速で、とてもステップが軽くては追いつくことができないショットも沢山打てました。それを、昔バレーもやっていたこともあり、他の人よりも柔軟が得意だ。た私は、それを活かして2歩踏んだら間に合わないところを1歩でカバーして羽根を拾うようになりまし。((本当は1歩多く踏み出した方が確実に届く場合もあるのですが...)) 私は中学の部活以来、スポーツをする上で、それがダンスや体操のように直接柔軟性が必要なものでなくとも、体が少しだけでも柔らかい方が確実に有利であると思うようになりまし。

★そのため、今回は今以上に体の柔軟性を向上させより安全にプレイし、身につけられるその運動そのものの技能に力を入れて柔軟性を活用してさらに運動能力の向上につなげたいと考えたためこのテーマを設定しました。ある意味、このテーマは3年以上自分が追求してみたいと考えていたことだと思、ています。

→ 実馬券を行うきっかけ・ねらい

テーマ設定理由と重なる所もありますが、私はこの夏休みという長く、かつよりも時間に余裕のある時を使って自分の柔軟性をどこまで独自の方法で高めることができるのか試してみたいと思います。高校生活にはよるとより一層体が大人へ近づき、放。ておいたらどんどん体が石更くなる、と思う、この実馬券を行うことにしました。(実馬券方法は第二章に記載。)ねらいはストレッチ等の運動を4週間継続して行い

- ① 自分の史上最高の柔軟性を得る
- ② 運動技能への活用
- ③ 将来的にも継続して行い、年齢を重ねても維持できるようにする
- ④ 柔軟性が他に体に及ぼす影響がどれくらいあるのかを確認する

ねらいです。

続. 序論

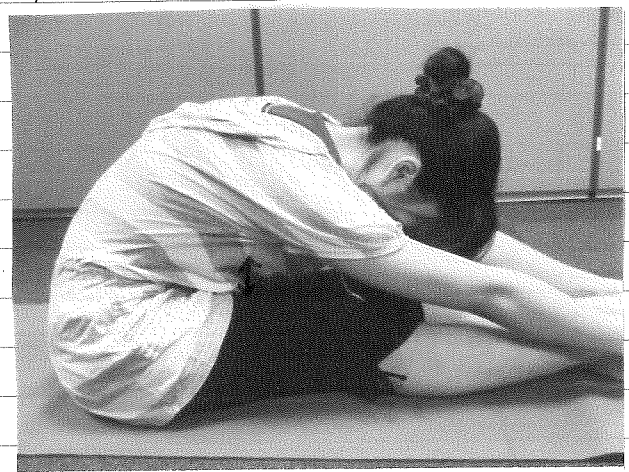
実馬兎前の身体状況

● 体データ ●
身長: 158 cm
体重: 基準 0 kg

健康状態: 健康 (万全)
実馬兎前の体の柔軟性を確認済み
以下の項目で結果を測り定。

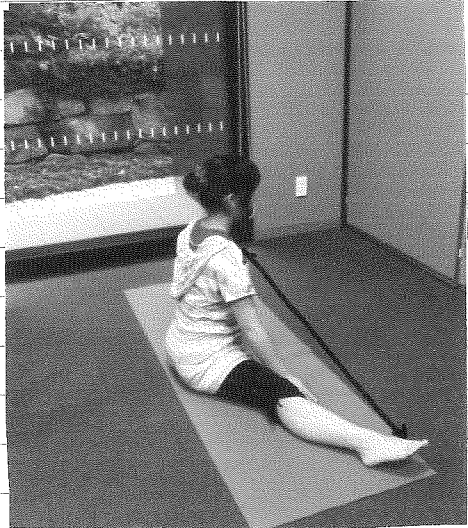
①【長座体前屈】

かかとより: 5 cm 先
お腹と太ももの距離値: 6.8 cm
頭とひざの距離値: 7.5 cm



②【開脚P】

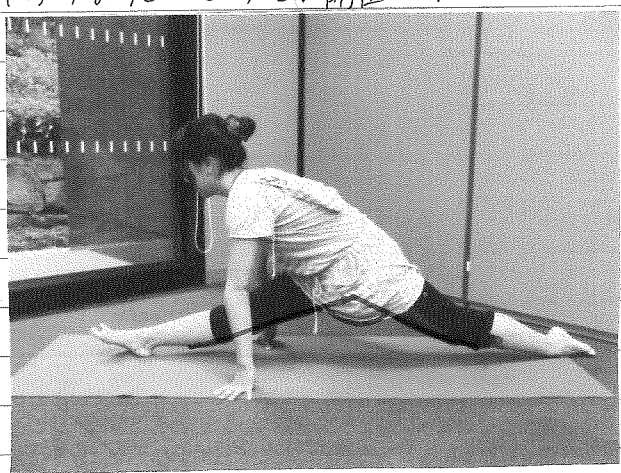
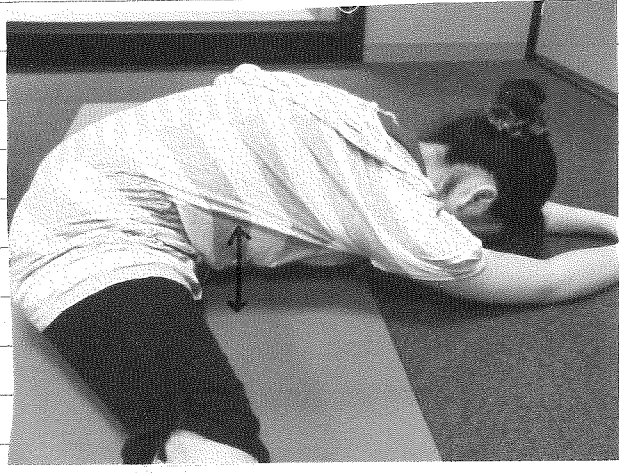
足の開く角度: 145°
両つま先の距離値: 155 cm



前 (床とお腹の距離値: 4 cm)

③【スゴリツツ】

足のどの部位位置まで床につか: かかと
足の甲
足が開いている角度: 140°
両つま先までの距離値: 138 cm



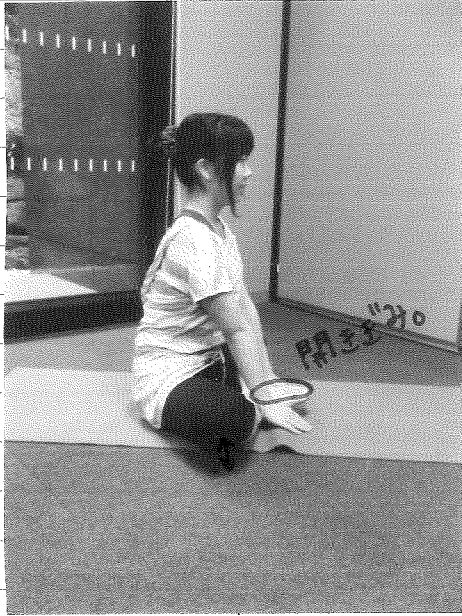
序論。

No. _____

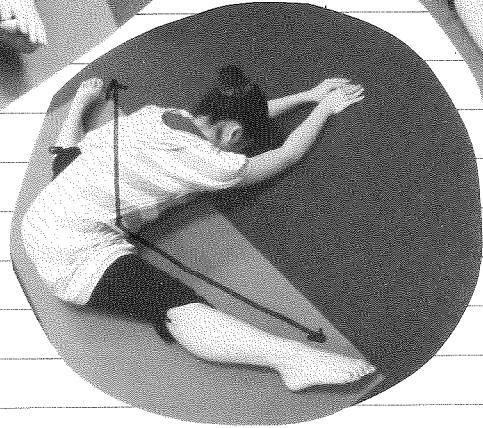
続。実馬食前の身体状況

④ 【 】

ひじと床の距離性：
足の裏の75具合：50%
(合わせ)



測定中
.....
○



その他身体状況

少し猫背にばかり。足先冷たい
肩が凝っている。視力低下
み 筋肉痛...あまりはらはいか
その日中にはほろもあふ。
夜更しにばかり。など...。

ストレッチ器具使用

⑤ 開脚器強化

開く角度：140°
お腹とイスの距離性：6cm



仮説

第二章：実馬灸の準備・仮説

No. _____

☆ 実馬灸の方法： 前ハローシの实馬灸前の状態で言同バた工項目に加えて
別紙「ストレッチメニュー」に言記載したストレッチ内容を
毎日入浴後に行い、言同査データ4週間分を集め(言記録)
4週間後には前ハローシの5工項目についての最終言記録を
実馬灸前と比べる。並びに、体への身体的変化、また精神的
な変化があればその動向も随時言記録する。

☆ 内容： ストレッチメニューを3週間継続して行い
床(前屈)や自分の体との距離感など文対象工項目について
測り定、言記録。
最も効果が大きく、体への負担も軽減される入浴後に実施。
測り定内容も別資料「ストレッチメニュー」に言記載。(右側) →

☆ 手段： 基本的には1人で行うが、実馬灸中のデータ測り定は家族
(十助)を依頼。(写真も含む)
TVを見ながら、Tと継続して行える工夫を採りたい。

☆ 工場所・期間： 自宅及び「ストレッチスタジオ」(最寄馬灸)
期間 7/22 ~ 8/19 (その後も極力継続したいが
実馬灸データはこの期間で出す)

☆ 必要な用具： 定規・ヨカマット・タオル・ストレッチ用具・火鉢

※ 専門用語があれば随時解説を入れます。(〇で示す)

☆ 実馬灸の交効果

柔軟性が低下すると筋肉が石更くなり伸縮性があへず、骨の付着
部分や関節の炎症が起りやすくなり、腰痛や肩こりなどの原因に
なるそうである。(引用1)

ストレッチで「可動域」という関節が動く範囲を広げること

- ☆ 体のこっている部分をほぐす交効果 (マッサー言交効果とロ呼ぶことにします)
 - ☆ 最初にも書いてように怪我を予防する交効果 (安全交効果とロ呼ぶことにします)
 - ☆ 姿勢がよくなる交効果 (ライネ補正交効果とロ呼ぶことにします)
 - ☆ ウォーミングアップも行うことから、体の体温を高める交効果 (ウォーミングアップ交効果とロ呼ぶことにします)
 - ☆ ワークアウトにも行うことから、体の疲れをとる交効果 (クールダウン交効果とロ呼ぶことにします)
- があるのではなにかと考えます！ (のちはお礼のこの実馬灸のために
命を失いたくない)

本論。 第3章：実馬食の経過

No. _____

→ 1ヶ月間のストレッチの言訳データは
まの右の表のように行った。
(一度100%の言訳記録し表に書き直した。)
(p.1~4)

— 実馬食中 —

★ 身体の変化

↳ * 姿勢を意識してからストレッチは
行ったので、自然と姿勢が
よくなった。(15日目以降)

↳ * 便秘がよくなった
(8日目以降)

↳ * お腹があまり空かなくなった

↳ * 足や手の先の冷えがなくなった
(15日目以降)

↳ * 肩こりがよくなった
(8日目以降)

実馬食中の木曜子
行った、データなどは
右側にファイルに
入れていきます。

「お世!!?!」

データの変化を表はグラフも
データ表の下に続けて
ファイルに入れていきます。
(p.5・6)

• 冷え性改善効果について
↳ 冷え性は毛細血管の血液
が行き渡らなくなることで起き、特
に女性に多いと聞いています。この
要因として運動不足や冷房の使
いすぎ、衣服での圧迫などがあ
ります。ストレッチをすることで体温を
高め運動をし、比較的ゆったし
として服を着るなど自然的に冷
え性の原因を解消していったと考え
られます。

• 姿勢がよくなった、肩こりが
よくなった ことについて

↳ 下半身中心のストレッチでも、上体
を起すためには腹筋や背筋を
使って背筋を伸ばします。そのためこれ
を4週間毎日行うことで、腹
筋も少しづつ鍛えられ、背筋を
良く保つ筋力がついたと考えられ
ます。又、悪い姿勢や、不釣り合いな
負担をかけたままのことにより、肩
凝りも解消されたと考えられる。

実馬食結果を振り返り、前後の比較
感じたストレッチの交効果、成果
などを結論に記載。

結論・考察。

No. _____

— 実馬食の成果・結果 —

実馬食後の身体状況

健康状態 = 健康!!!!

身長
体重 -1.0

※ 1ヶ月前よりも体は柔らかくは、ている...
はず!!!

赤字:
実際前との
比較

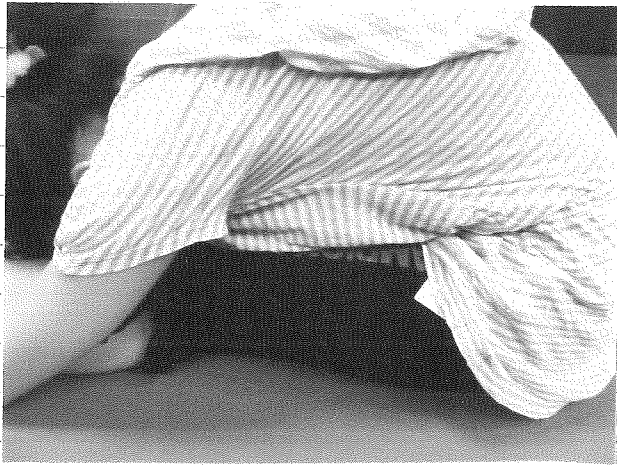
体言詞も整うことが「実感」です!

① 長座

かがとより: 18 cm +13cm

お月復々太もも 距離値: 0 cm -6.8cm

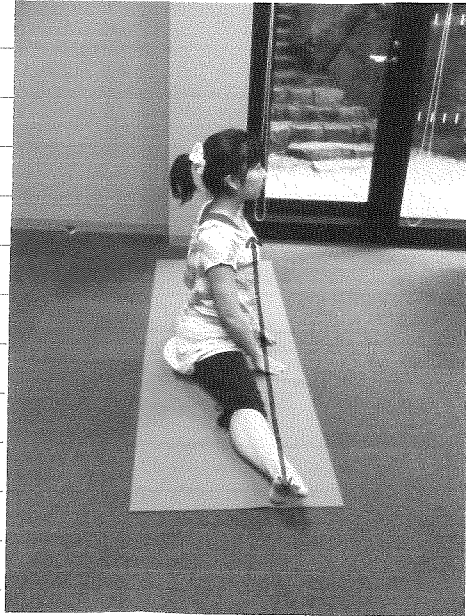
頭とひざの距離値: 4.6 cm -2.9cm



② 開脚

足の開く角度: $174^{\circ} + 29^{\circ}$

両つま先まで: 169 cm +14cm



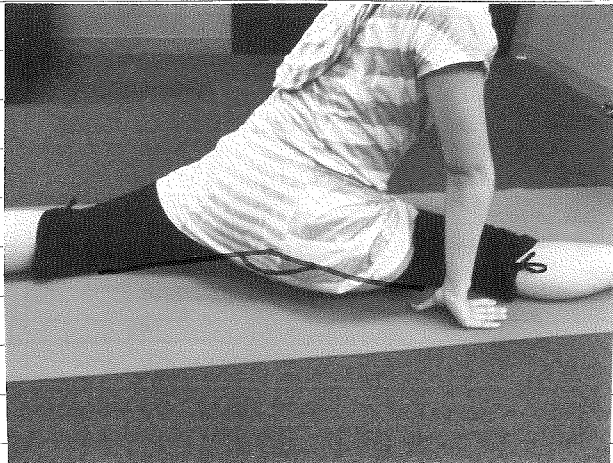
前 (床とお腹: 0 cm) -4cm

③ スクワット

足の部位: 太もも裏まで

開く角度: $170^{\circ} + 30^{\circ}$

両つま先間: 155cm +17cm



結論・考察・感想

実馬灸の結果は前回の「まじ及び」右側のテータのように行いました。
ここからいかに糸を系統的に行うことが重要か改めて実感できる実馬灸結果が
得られたと思います。実馬灸開始前と終了後は基準を同じにするため
服装を同じものにして行いました。差は「まじ」の計測項目にあっても
歴然だと思えます。

実馬灸前はつま先より少し先に手が出るくらいだったのが「足をつかめるほど」に
なった。長座体前屈、木黄から撮ると奥の足は「穿らばいほど」開く
ようにはた開脚、月窓の支えなしではバランスを全くとれなかったとは
思えばいほど。足の大部分が床につかないようにしたスロウアップ。

今回のストレッチの交効果はかなりあったと言えるでしょう。4週間継続して
行った「ストレッチメニュー」は関節を少しづつほぐし、急な負荷を防ぐ
ものでした。関節が少しづつ動くように段階的に運動を行うことは
怪我防止にもなり、また急にキツイ体勢をとるよりもスムーズに、より柔軟に
動くことができたと思います。旅行先でも「ストレッチルーム」(@ホテル)
を利用して継続することができました。

また、「ストレッチスタジオ」の器具は「アダクター・エクステンションマシン」
(adductor extension)

と呼ばれるもので、股関節の強化や筋肉の柔軟性と弾力性を高めるマシンです。
腰痛・冷え性・生理痛・股関節石更化の緩和などの交効果があるようです。

今回このストレッチを行う前に立てた5つの予想交効果

(マナーシ)交効果 (安全)交効果 (ライン)補正交効果 (内臓)交効果 (リラクシ)交効果

のうち「マナーシ」で囲んだ4つについては石確実に実証することができた、と考えます。
本論文でも書いたように肩こりが解消、姿勢がよくなるなどと感じ、
ストレッチを一通り終えると体が内側から熱くなり、スポーツをした時のように
汗をかき、充分なウォームアップの交効果を実感することができました。

また、一日中歩き回り、頭を使って疲れた日には特に、ストレッチをしてゆくと
運動をすることで、心も落ちつかせることができて、翌日には足がむくんでいない
など「リラクシ」の交効果も発揮されていました！

<課題>



実馬灸から見えた課題の1つとしても上げられますが、安全効果はこの実馬灸のみ
では検証することができませんでした。実際にはストレッチをした後に運動
を行って初めて実感できることなので、2学期以降の部活や体育
で実証してみると共に、次回レポートを作成する時はこの交効果も石確証

<提案> できるように実馬灸のロケーションを考えたと思います。怪我防止に限らないので...

↳ (ex) 1. ストレッチ後に実際に何かスポーツをして翌日の筋肉痛度合を知られる

2. 先にストレッチをやらずにスポーツをする週を7日、その後3週間ほど

ストレッチを継続して行い、その後再び同じスポーツをして変化を知られる 等

<経緯>

また、今回の実馬食の課題としてストレッチの交因果(成果)に関する裏付けがあまりできていなかったことがあります。ストレッチの右三本や何に交因果があるか(腰痛。など)に関する情報はかなり検索できるのですが、具体的になぜ、そうなるのか、メカニズムなどについて説明があまりなかったのか、残念でした。次回には文南犬に関してももう少し探究する時間をとり、せ、かく行、た実馬食結果をより詳しく解明したいと思ひました。

<提案>(ex) 整体師の方などにお話を伺う

より専門的な内容を扱っている図書館などで文南犬を探す など

<感想>

今年の夏は「柔軟」について人体実馬食を行いました。1ヶ月継続して行うというのは、実はとても大変でした。忘れてしまったりはありました。無事続けられてよかったです。また、この実馬食を行い、人間の体の驚異を知りました。毎日の変化は本当に少しずつだけれど、積み重ねれば大きな差となって結果が表れました。ここから更に柔軟にするためには、やはり特化し、多くの無理も越えなければ辿り着かないと思ひます。ある意味、これからか越えろ壁がもたせません。今回行ったストレッチをこの先も継続して行い、更なる軟体動物への進化を上げたいと思ひます!(笑)

<反省> 今回の実馬食の「課題」の通りですが、正確なめるにはもう後一歩のための実馬食が必要は予想交因果があり、それを実馬食前に気づかずに、詳細は資料を探ることかできていなかったことか上げられます。又、必ず100%このストレッチメニューだけの交因果ではない(かもしれない)身体の変化もあり、それを正確なめるのは困難だ、たことでもあります。次レポートでは反省をふまえて

- より完璧な実馬食
- 実馬食結果を裏づけられる文南犬の使用
- 実馬食成果と身体の変化の関連性をより正確に正確なめるような実馬食をしたいと思います。

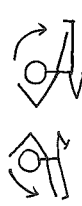
📖 参考文献・URL

- www.gara-faku.com/cold/02cause 2013.8.23 完成
- <http://diet.netabon.com/exercise/stretch/how> レポート作成者
- <http://nanapi.jp> お茶の水女子大学附属高校
- <http://www.stretch-method.net/> 1年梅組27番
- <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>
- <http://allabout.co.jp>

ストレッチメニュー

このトリーニングメニューを4週間継続して行うことにより、
 "負荷をかけ過ぎず"に体の柔軟性を徐々に向上させる効果が"ある"
 ことを実証する。ストレッチの内容は以下の"順"で行う。(夜、入浴後が
 体には一番効果があるので、入浴後に行うこととする。)

① 片足ずつの開脚と体側屈

 (右左15秒ずつ×70)
 * 木質腹も太ももに^{×2}つける

片方の足はかかとを
 股関節のつけ根に
 付け、足をし字にし
 体と前に倒す

③ ストレッチ ~ 簡易 ver. ~

後ろの足は伸ばし、前の足は
 折って座わり、前後に体を
 反らす。(前後20秒ずつ×3)
 * 前: お腹と床に×3
 * 後: 頭とひざに近づける

④ 長座体前屈 (記録)

20秒間×70
 フマ先より 0cm お腹⇔下もも距離
 豆真⇔ひざ距離

⑤ 開脚屈 (記録)

開く角度
 両つま先までの距離
 前屈: 床とお腹の距離
 30秒間×70

⑥ ストレッチ (記録)

10秒間×70
 足の幅位 (床に×)
 角度: 両つま先まわりの距離

★ 開脚屈強化 (記録)

足を内車云わせる
 前には体を倒して 20秒×70する

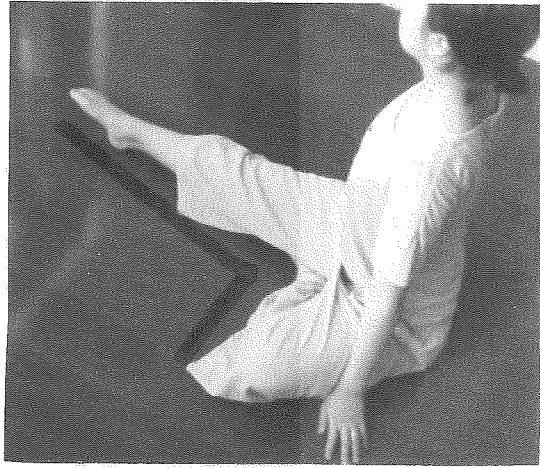
4 weeks challenge

記録
 ひざ⇔床距離
 足の裏の合わせ具合

①

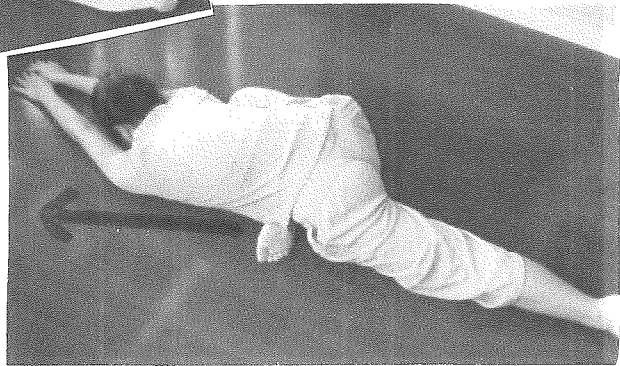
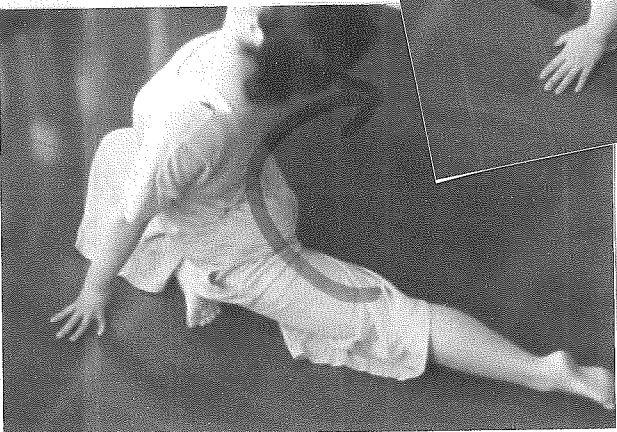


②



少し楽に
ストレッチから
始め、関節を
ほぐし、痛めたい
ように準備を
してから
④・⑤・⑥を
行います!

③



長座	かかとより cm	おへそ←たも距離	頭とひざの距離		
1.	5	6.8	7.5		
2.	5	6.3	7.5		
3.	5.3	5.6	7.3		
4.	5.4	5.1	7.2		
5.	5.6	4.3	7.0		
6.	6.4	4.1	6.9		
7.	6.8	3.6	6.9		
8.	7.6	3.2	6.9		
9.	8.2	2.4	6.5		
10.	9.3	1.7	6.3		
11.	9.8	1.3	6.3		
12.	10.4	2	6.0		
13.	11.2	2	5.4		
14.	11.9	1	5.4		
15.	12.5	+	-6.8	5.4	
16.	13.3	13	0	5.1	-2.9
17.	13.6	cm	0	5.1	
18.	14.1		0	5.1	
19.	14.7		1	4.8	
20.	15.0		0	4.8	
21.	15.6		0	4.8	
22.	15.4		0	5.1	
23.	16.0		1	5.1	
24.	16.2		2	4.8	
25.	16.4		0	4.8	
26.	17.1		0	5.1	
27.	17.5		1	5.1	
28.	18cm		0	4.6	

長座
6.8
6.3
5.6
5.1
4.3
4.1
3.6
3.2
2.4
1.7
1.3
2
2
1
1
0
0
0
0
1
0
0
0
1
0

開脚強化 ←

角度 お月厚の距離

開脚強化	開脚強化
140	6
146	5.1
149	4
153	2.4
155	1.1
158	0.7
162	0.3
160	0
165	0.4
168	0
165	0
172	0
170	0
175	0
173	0
170	0
170	0
169	0
168	0
172	0
170	0
175	0
170	0
171	0
172	0
172	0
170	0
171	0

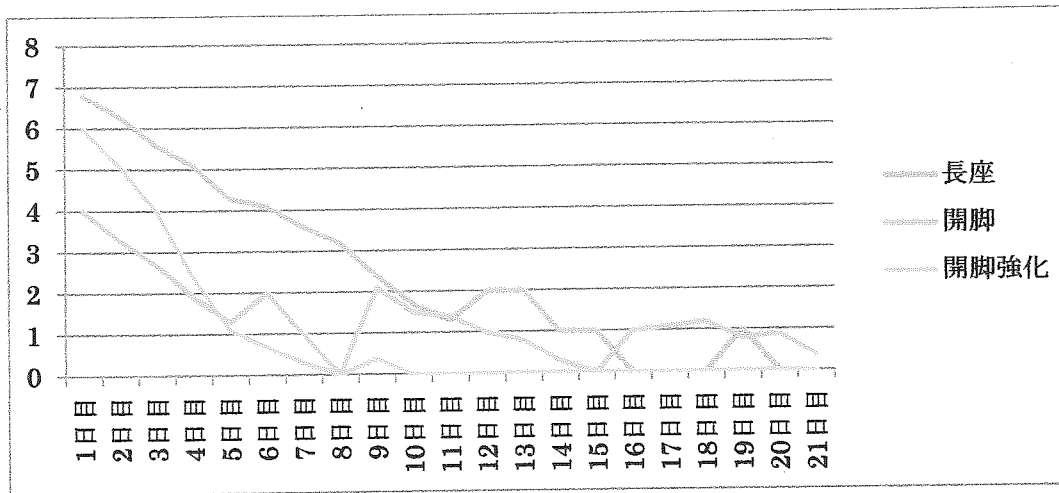
開脚	開く角度	両つま先までの距離
	145	155
1.	145	155
2.	148	156
3.	150	158
4.	153	160
5.	154	160
6.	155	161
7.	155	161
8.	159	163
9.	162	163
10.	162	163
11.	164	164
12.	168	166
13.	168	166
14.	167	167
15.	170	167
16.	170	167
17.	171	167
18.	172	167
19.	172	168
20.	173	168
21.	171	167
22.	170	167
23.	172	168
24.	173	167
25.	170	167
26.	171	168
27.	174	169

お月厚との距離

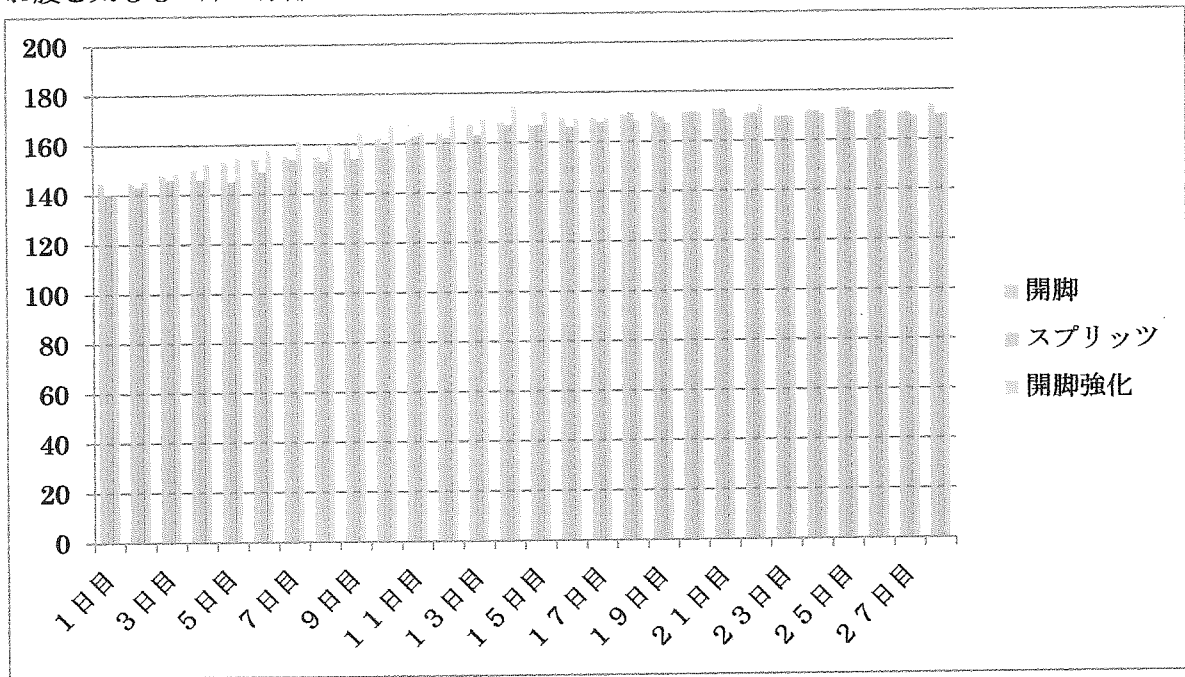
開脚
4
3.3
2.7
1.9
1.3
2
1
0
2.1
1.5
1.4
1
0.8
0.3
0
1
1.1
1.2
0.8
0.9
0.4
0
1.1
0.6
0.4
0.2
0
0

スプリッツ	開く角度	両つま先までの距離
1.	140	138
2.	143	140
3.	146	143
4.	146	143
5.	145	143
6.	149	142
7.	154	145
8.	153	148
9.	154	148
10.	159	148
11.	163	151
12.	162	152
13.	163	152
14.	167	152
15.	167	154
16.	166	154
17.	168	154
18.	172	154
19.	170	157
20.	172	155
21.	173	157
22.	171	157
23.	170	155
24.	172	155
25.	173	157
26.	172	157
27.	171	157
28.	170	155

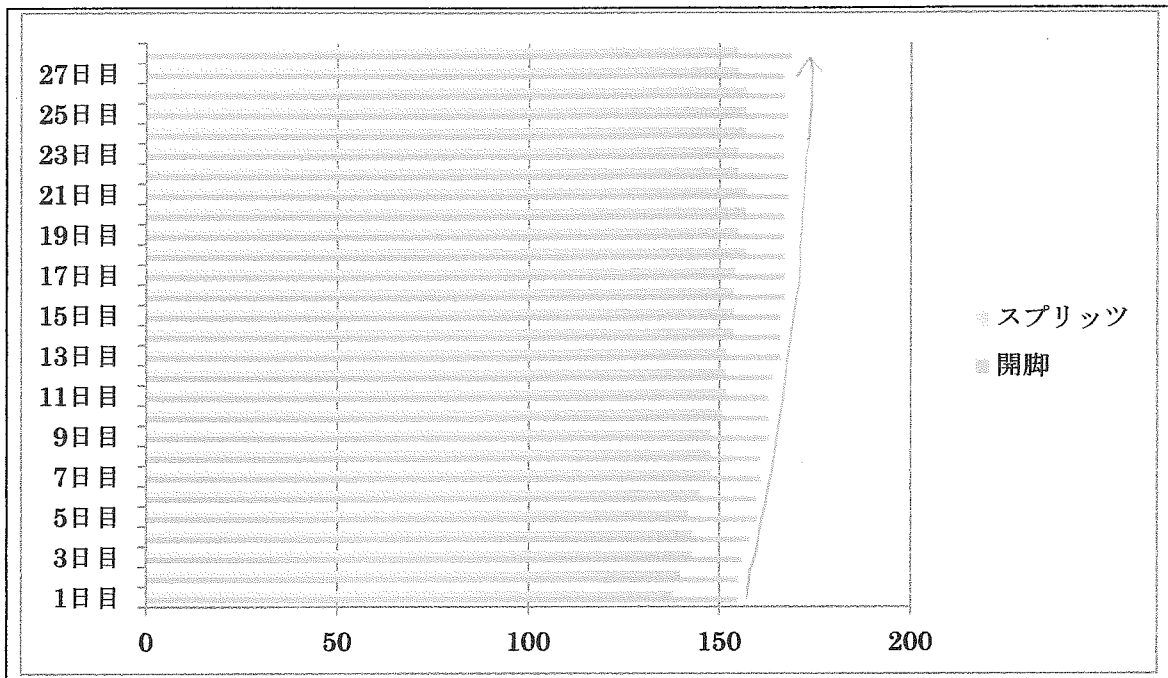
	ひざと床の距離	足の裏のつき具合
1.	7	50%
2.	7	50%
3.	6.8	55%
4.	6.8	55%
5.	6.6	60%
6.	6.5	60%
7.	6.5	65%
8.	6.2	65%
9.	6.1	65%
10.	6.1	70%
11.	5.8	70%
12.	5.7	75%
13.	5.5	70%
14.	5.3	70%
15.	4.9	75%
16.	4.8	80%
17.	4.8	80%
18.	4.6	85%
19.	4.2	90%
20.	3.9	95%
21.	3.7	95%
22.	3.5	100%
23.	3.5	
24.	3.4	
25.	3.2	
26.	3.1	
27.	3	
28.	3	100% (親指まで)



お腹と太もも・床の距離



足の角度



つま先