

skin stretch®

筋膜・皮膚・膜(ファシア)を整える新概念のコンディショニング法

サウンドMBジャパン代表・横山格郎氏に聞く 開発秘話、活用方法、今後の可能性について

近年、日本代表アスリートなどが走る前に使っているツールとして話題になっているのが「スキストレッチ®」だ。運動の前後に用いることで、ケガの予防から疲労回復に役立つという。筋膜・皮膚・膜(ファシア)を整える新概念のコンディショニング法として、そのツールはどのようにして生まれたのか。開発秘話、そして活用方法や治療効果の研究、今後の可能性などについて、「スキストレッチ®」を展開する株式会社サウンドMBジャパン代表の横山格郎氏に聞いた。その根幹にあるのは、セルフケアへの高い意識だった。



▲手軽に使えるセルフケアツールとして「スキストレッチ®」を開発した横山氏

横山格郎氏プロフィール
東京・本郷高校から陸上を始め、日本大では750名が在籍した陸上部のキャプテンも務めた元スプリンター。卒業後も数年間、実業団で競技を続けた。その後、外資系企業でマーケティング、教育部門ディレクター、ナイキジャパンでトレーニングマーケティングマネージャーを務めた後に独立。トレーニングメーカーとして数々の事業に携わってきた。(株)サウンドMBジャパンとして上場企業が運営するスポーツ施設と業務委託契約し、パーソナルトレーニングジムを複数展開。それと並行して、各スポーツの日本代表トレーナーと組んでセルフケアメソッド「スキストレッチ®」を展開している。徳寺大学非常勤講師。

痛みを感じる部位のほとんどは膜(ファシア)

昨今、新たなコンディショニング法として、多くのアスリートが愛用しているのが「スキストレッチ®」。専用のステンレス素材のツールを用いて、主に浅筋膜層に対して「さする」「伸ばす」「寄せる」などの刺激を与えることで、筋の硬さが緩み、痛みや違和感をケアする方法だ。近年、「筋膜リリース」という言葉を耳にすることが増えてきたが、スキストレッチ®はまさに、皮膚と筋膜に対してアプローチする新たな筋膜リリース法と言える。

そもそも筋膜とは、筋肉を覆っている膜をイメージする人が多いが、筋膜はmyofascia(筋肉系の膜)であり、スキストレッチ®がコンディショニング法として考える筋膜は皮膚も含めた膜(ファシア)で、コラーゲン性の結合組織すべてを含むものと定義されている。靭帯や腱、関節包なども膜(ファシア)の一員

となる。また、「人が痛みを感じる解剖学的部位のほとんどが膜(ファシア)である」と医療誌でも記されている。

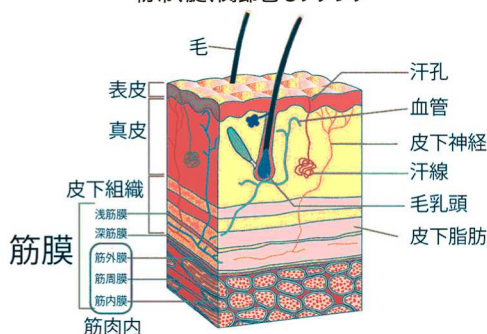
単純なイメージとしては筋肉と身体の表面にある皮膚・膜(ファシア)との間は滑走(すべりあうこと)することがわかっており、うまく滑走すると柔軟性が増して動きがスムーズになり、痛み、違和感も感じづらくなる。皮膚や膜(ファシア)は老化や疲労によって伸縮性も悪くなり、動きの制限や痛みの原因、回復力にも影響すると考えられている。

つまりは、筋膜・皮膚・膜(ファシア)が正しく機能することで、我々はスムーズに身体を動かすことができるのだ。逆を言えば、筋膜・皮膚・膜(ファシア)がうまく機能していなければ、運動時に十分なパフォーマンスを発揮できず、ケガのリスクが高まると考えられる。

一般に「筋膜リリース」と呼ばれるものは、筋膜と筋肉の滑りが良くなるように、筋膜を整える施術法を言う。フォームローラーなどの器具を使った方法と

筋膜・皮膚・膜(ファシア)

膜(ファシア)はコラーゲン結合組織
靭帯、腱、関節包もファシア



▲スキストレッチ®の基本ツール「ドルフィン」。最高級のステンレス製で、エッジ角度、重さ、形状にこだわり、仕上げは手作りで製作。類似品との効果の差がある

スキストレッチ® サイトはこちら
<https://skinstretch.info>



もに紹介されることが多かったが、実際にはその方法はさまざまだ。

器具を使う場合、長くやり過ぎたり、強くやり過ぎたりすると、かえってその反発で筋肉が硬くなってしまいうこともあるため注意が必要。その点、スキストレッチ®は利便性が高い。「着ている衣服のシワを伸ばして整えていくようなイメージ」(開発者の横山格郎氏)で、製品の重みを利用して、衣服の上から20回程度なでるようにさするだけでよい、ということが治療系大学の研究でわかった。

また、力の加減もしやすく、手軽に筋膜・皮膚・膜(ファシア)のコンディショ

▼スキストレッチ®は衣服の上から20回程度さすると最も効果が期待できるという

