

硬い筋肉はストレッチだけで伸びる？



みらいの姿勢通信

vol.20

発行月

2026年2月

その筋肉、本当に伸ばす必要があるですか

『みらいの姿勢整体院』は、身体の不調を一部分だけではなく、全身のつながりから分析し、根本原因にアプローチする整体院です。

こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回のテーマは、「硬い筋肉はストレッチだけで伸びる？」です。

日々、姿勢や身体を見ていると、とてもよく耳にする言葉があります。

前に体を倒そうとすると、太もも裏が突つ張つてつらい。ストレッチをしても、その場では少し楽になるけれど、気がつくと、また元に戻っている。そんな経験はありませんか。

太もも裏が硬いと言われると、「もつとストレッチをしたほうがいいのかな」と考える方は、とても多いと思います。

続いている方ほど、「なかなか変わらない」と感じていることも少なくあります。

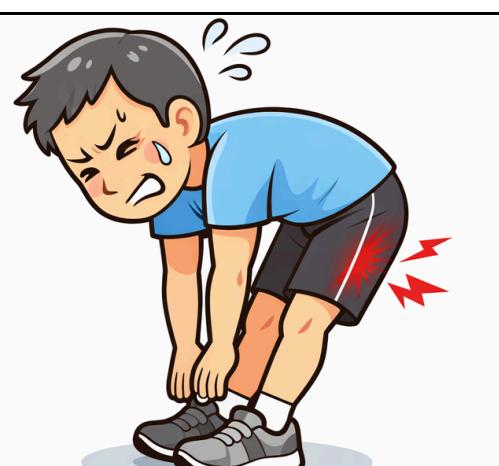
ここで、ぜひ知つておいていただきたいことがあります。

それは、太もも裏が硬く感じる理由は、必ずしも「筋肉が短くなっているから」とは限らない、ということです。

姿勢を全身で見ていくと、人によって、頑張っている筋肉と、あまり使えていない筋肉が違います。

中でも、スウェイバック姿勢と呼ばれる姿勢タイプの方は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を、身体を支えるために無意識のうちに使い続けていることがあります。簡単に言うと力を抜くことが出来ない状況です。

次のページでは、なぜその場合、ストレッチをしても効果が続きにくいのか、その理由について、少しだけ詳しくお話しします。



編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

1月26日（月）に開業4周年を迎えることができました。
ご縁のあった皆さんに心より感謝いたします。（裏面）

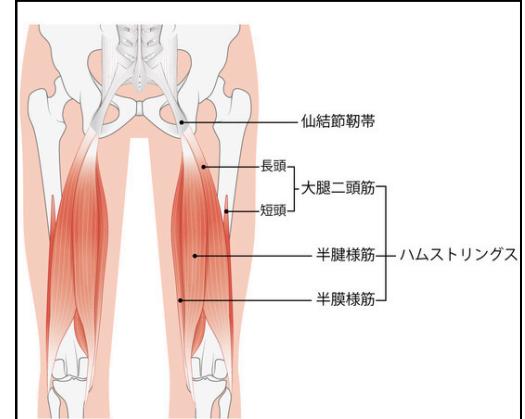


みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>

硬い筋肉はストレッチだけで伸びる？

ストレッチが効かない理由は、別のところにある

スウェイバック姿勢と呼ばれる姿勢タイプの方は、立っているときや座っているときに、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を使って身体を支えていることがあります。

これは、本人が意識しているわけではなく、姿勢を保つために無意識に行われているものであります。

そのため日常生活では、太ももの筋肉が常に働いている状態になります。言い換えると、普段の姿勢そのものが、すでに筋トレのような状態です。このような場合、ストレッチで一時的に筋肉を伸ばしても、

普段の姿勢に戻った瞬間、また同じ筋肉が身体を支える役割を担います。その結果、「ストレッチしても、すぐ元に戻る」と感じやすくなります。

ここで大切なのは、太ももの筋肉が悪いわけではない、という点です。その筋肉は、今の姿勢を保つために、身体を守る役割を果たしているだけとも言えます。

多くの場合、その「硬さ」は、弱さではなく、使いすぎのサインです。伸ばすことよりも、なぜその筋肉が頑張り続けているのか。その視点で身体を見直すことが、姿勢を整える第一歩になります。



お知らせ

開業5年目に入りました。皆さま本当にありがとうございます。ホームページにブログを書きましたので、よかつたらご覧ください。

また今年は「note」にも挑戦しています。身体の見方・考え方の大切な内容を書いています（少し施術家向けの内容になっています）。

よかつたらこちらもご覧ください。⇒ [\[note\]](#)



ひと言

開業して5年目に入り、医療と整体、両方の経験を照らし合わせて考えることが増えてきました。

右の近況報告にも書きましたが、身体はやはり心にも影響するもの。これまでの経験を土台に、少しづつ整理しながら、新しい分野も皆さんに還元していくらと思っています。

院長の近況報告

大阪で講話をさせて頂きました



先日、大阪・吹田市にて、経営者の方々が集まる朝の勉強会にお声がけいただき、講話の機会をいただきました。

テーマは『姿勢を変えて未来をひらく』。自分自身の子ども時代から今まで振り返りながら、「気持ちの姿勢」と「身体の姿勢」、そしてそのつながりについてお話ししました。他県での講話この度は、自分自身にとっても、とても良い時間となりました。これからも姿勢を通して、子供にも大人にも、より良い未来につながる具体的な方法を、常に考え、伝えていきたいと思います。

は初めてで緊張もあり、時間配分は思うようにいきませんでしたが、今の自分なりに、姿勢と向き合ってきた想いはしっかりとお伝えできたと思います。姿勢を整えることは、性格を変えるという話ではありません。ただ、集中力やストレスへの耐性など、日々の過ごしやすさには確かに影響していると、臨床の中で感じています。一方で、「姿勢を正しなさい」と言われても、多くの人が出来ないのも事実です。意識だけではなく、その人の身体に合った「出来る形」を見つけることが大切だと思います。