スポーツトレーナーによる中学・高校生向けガンバコラム Vol.47

実は冬に増える！“首”の硬さとパフォーマンスの関わり

“首”の硬さとパフォーマンスの関わり― 寒い季節、「首が回らない」はプレーにも影響！

冬になると「体が動きにくい」「肩がこる」「視野が狭く感じる」といった声が増えます。
実はその原因のひとつが、**首（頸部）まわりの筋肉の硬さ**です。
首は「頭の重さ（約5kg）」を支えるだけでなく、姿勢や視線の安定、全身のバランス調整にも深く関わっています。
そのため、首の動きが悪くなると、単に「こる」「重い」というだけでなく、**パフォーマンス低下**や**ケガのリスク上昇**にもつながるのです

■ なぜ冬は“首が硬くなる”のか？

①寒さによる筋緊張の増加

→気温が低いと、体温を逃がさないように筋肉が自然と収縮。
特に「僧帽筋」「肩甲挙筋」「胸鎖乳突筋」など
首～肩まわりの筋肉が硬くなりやすい。

②防寒姿勢

→肩をすくめるような姿勢が増え、首を動かす可動域が減少。
→頭部が前に出る「**ストレートネック姿勢**」が定着しやすい。

③血流低下と自律神経の影響

→首の筋肉が硬くなることで血流が悪化し、疲労が抜けにくくなる。
→首周囲には自律神経（交感・副交感神経）が集まっており
硬さが「**集中力低下**」「**睡眠の質の低下**」にもつながる事も。

■ “首の硬さ”がスポーツに与える3つの悪影響

①視野・反応スピードの低下

可動域が狭くなると、目線を素早く動かす範囲も制限され
プレー中の視野が狭くなります。
→ サッカー・バスケなどの「**周囲の確認**」が遅れる原因に。

②体幹・下半身の連動性が低下

首の動きと体幹の回旋は連動しています。
→ 投球・スイング・ランニングなどで「力が伝わらない」「タイミングがずれる」と
感じる選手は 首の硬さが影響している可能性も。

③体幹・下半身の連動性が低下

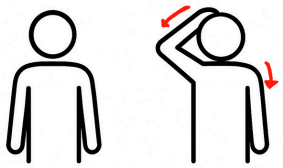
頭が前に出た姿勢は、腰痛・肩痛・膝痛などの間接的な原因にも。
→ 姿勢の崩れが全身のバランスを崩し、負担のかかるフォームを生みます。

POINT① 首まわりの柔軟性をチェック！

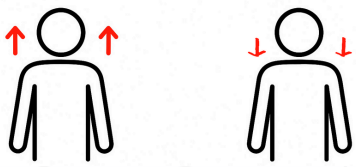
チェック動作	理想の動き	注意サイン
左右回旋（向く）	80～90°（肩の真横まで視線が届く）	動きが重い・痛みがある
前屈・後屈	顎が胸につく／天井を見上げられる	突っ張り感・首が詰まる感じ
側屈（横に倒す）	耳が肩に近づく程度	肩が一緒に上がる・動きが小さい

POINT② 首の可動性を高めるセルフケア

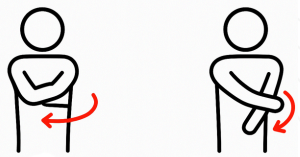
① 頭・肩ほぐし（僧帽筋ストレッチ）
1) 背筋を伸ばし、右手で頭を右に軽く倒す
2) 左の肩を下げながら、ゆっくり呼吸
3) 20秒キープ × 左右2セット



② 首まわりの血流促進（肩すくめ体操）
1) 肩を耳に近づけるようにすくめる
2) スッと脱力してストンと下ろす
→ 10回を1セット



③ 体幹連動ストレッチ（胸を開くツイスト）
1)両腕を胸の前で組み、体を左右にゆっくり回す
2)胸と首を一緒に動かすイメージで行う
→ 10往復 × 2セット



POINT③ プレー前・プレー後の意識も大切！

・ウォーミングアップに「首回し」だけでなく、「肩甲骨」「胸椎」を含めた動きを入れる
・試合後、練習後は、湯船で温めてからストレッチを行う
・首を冷やしすぎないよう、マフラーやネックウォーマーで保温も◎

■ まとめ：首を整えることが、全身を整えること！

首は、体の上から下までの「動きの司令塔」。
首の柔軟性が高まると、

- **姿勢が整う**
- **視野が広がる**
- **体の反応がスムーズになる**

つまり、「**首をほぐす＝パフォーマンスを上げる準備**」なのです。
冬こそ、首まわりケアで動けるカラダを維持しましょう！

トレーナーによるストレッチ指導・ケア方法のご相談はこちらより

【コラム提供企業情報】
株式会社 New Support
スポーツサポート事業部

＜LINE公式アカウント＞ ＜公式 HP＞