

学ぼう!

使い分けよう!

Pekko
Manabu
Be

「ストレッチング」

☆目的に応じて使い分けよう!

体を動かす時に必ずと言っていいほど口にする「**ストレッチング**」。万能薬の様に「やれば大丈夫!」と思い込んでいませんか?目的や場面・用途に応じて、方法や種類を正しく選択しましょう。ストレッチングを積極的に取り入れて、アクティブな体づくりを目指しましょう!



☆ストレッチングの種類

ストレッチングには、筋肉を意識しながらゆっくりと伸ばす「**静的ストレッチング**」と、反動を付けながら体をダイナミックに動かす「**動的ストレッチング**」の2種類があります。

「静的」ストレッチング

【スタティックストレッチ】

- ・ジワジワと伸ばし、痛みを感じる手前で姿勢をキープする。
- その場でやる体操 etc.



「動的」ストレッチング

【バリスティックストレッチ】

- ・ラジオ体操のように、反動や勢いをつけて一方向に体を動かす。

【ダイナミックストレッチ】

- ・筋肉をリズムカルに動かし、反応も良くしながら運動効率を上げる。
- ブラジル体操 etc.

☆ストレッチングの「**メリット**」と「**デメリット**」

ストレッチングは筋肉や関節に刺激を与え、柔軟性の向上と動きやすい体づくり、そして疲労回復やケガ予防など、幅広い効果があります。反対に、間違った方法や種類、タイミングが悪かったことで、体の動きが悪くなり、ケガにつながるケースもあります。体の状態や特徴を理解し用途や目的に沿って、種類と方法を選択して行いましょう!

種類	メリット	デメリット
静的	<ul style="list-style-type: none"> ○柔軟性の維持向上 ○疲労回復 ○精神安定 ○リラックス ○心拍数が落ち着く(クールダウンなど) ○コンディショニングチェック 	<ul style="list-style-type: none"> ●試合前には不向き ●試合の直前に入念に行うと、反応が悪くなる ●種類が多くなると時間が必要になる
動的	<ul style="list-style-type: none"> ○血流・心拍数、体温が上がる ○筋肉・関節の動きがよくなり、反応も良くなる ○スムーズな動きにつながり、ケガ予防になる 	<ul style="list-style-type: none"> ●心拍数を上げ、興奮させてしまうためクールダウンや就寝前には不向き ●勢いをつけすぎると、筋肉や関節を痛めることがある ●種類を間違えると、ケガの原因にもなる

情報提供

公益財団法人岩手県体育協会 スポーツ医・科学委員会トレーナー部会