

ストレッチ基礎編

かた かいしょう

けが よぼう もくてき

【硬さを解消しパフォーマンスアップと怪我の予防を目的に】

ストレッチの種類

せいてき

- 静的ストレッチ(スタティックストレッチ)

どうてき

- 動的ストレッチ(ダイナミックストレッチ)

- 動的ストレッチ(バリスティックストレッチ)

反動や弾みをつけ瞬間的に筋肉を伸ばし可動域を広げる

せいてき
静的ストレッチ

うんどうご しゅうしん
タイミング：運動後や就寝前(ねるまえ)

いってい しせい じょうたい
方法：一定時間同じ姿勢でとめた状態で筋肉を伸ばす。

しんぱくすう
効果：心拍数が下がりリラックスできる。

は や
筋の張りを和らげる。

にゆうさん と のぞ
乳酸を取り除く。

静的ストレッチ

クールダウンで心と体をリラックスさせる

メリット

継続的な身体の柔軟性の維持・向上につながる

安全に筋肉を伸ばすことができる

競技後や就寝前に行うのが最適

デメリット

筋肉の温度が十分に上がらないため競技前には不向き

競技前に入念に行うとパフォーマンスが下がることもある

静的ストレッチの基礎知識

【運動直前】



こうか
効果を出すためには
ゆうさんそうんどう
運動後かジョギングなどの有酸素運動を少なくとも30分以上行ってからやりましょう。

動的ストレッチ

トップ選手も行っている動的ストレッチ



1. リズミカルに筋肉を伸ばす
2. ほぐしながらバネのある動きを作れる
3. バネをうまく使ってスムーズに動ける
4. 高いパワーを出す為には、力の強弱をつける
(力を出すとき以外はうまく力を抜くことも必要)

動的ストレッチ

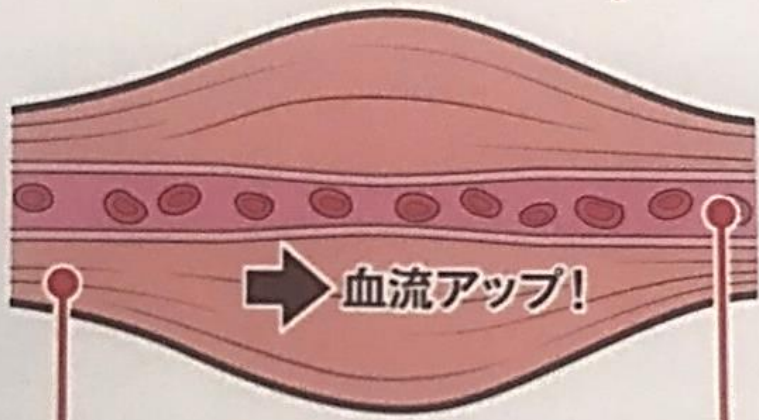
タイミング：運動前

方法：ある運動を一定回数繰り返す行い関節や筋肉に刺激を与える。(筋肉を繰り返す伸ばして縮める)

効果：しんぱくすう心拍数が上がる

きんにく あたた かんせつ うご筋肉が温まり関節の動きもなめらかになる。

← 伸び縮み →



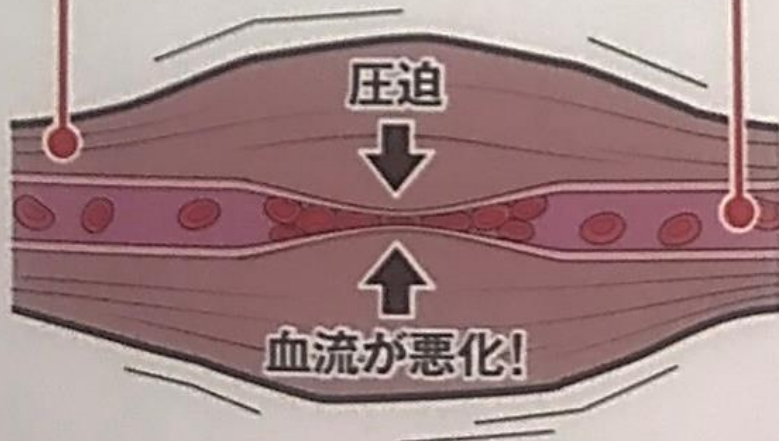
血流アップ!

筋肉

血管

圧迫

血流が悪化!



筋肉が柔らかくなる



血流が良くなる



エネルギーが筋肉に届く



パフォーマンスがアップ

筋肉が硬い



血管を圧迫



血流が悪くなる



エネルギーが筋肉に届かない

動的ストレッチ

筋温を上げ、関節の可動域を広げる

メリット

筋温が上がる。
けつりゅう ふ しんぞう
血流が増え心臓の準備になる

可動域が広がり、動きがなめらかになる
怪我の予防になる

競技前のウォーミングアップに最適

デメリット

こうふん
少し興奮状態になるので、
競技後や就寝前には不向き

各競技の動作に合う動きを実施するには、学問的な知識が必要。

いしき
ストレッチ時に意識すること

こきゅうほう

①呼吸法

静的ストレッチ: ^{きんにく}の ^と ^{じょうたい}状態 ^{こきゅう}でゆっくり呼吸
を続ける。

動的ストレッチ: ^{うご}動き ^あに ^{しぜん}合わせ ^{こきゅう}自然に呼吸 ^くを ^{かえ}繰り返す。

は ^{いしき}
吐くことを意識する。

す ^{いしき} ^{つよ} ^{かこきゅう} ^{おそ}
吸う意識が強いと過呼吸になる恐れもある。

①呼吸法（動的ストレッチ）

ストレッチ中の呼吸のしかた

(自然に)
スーッ

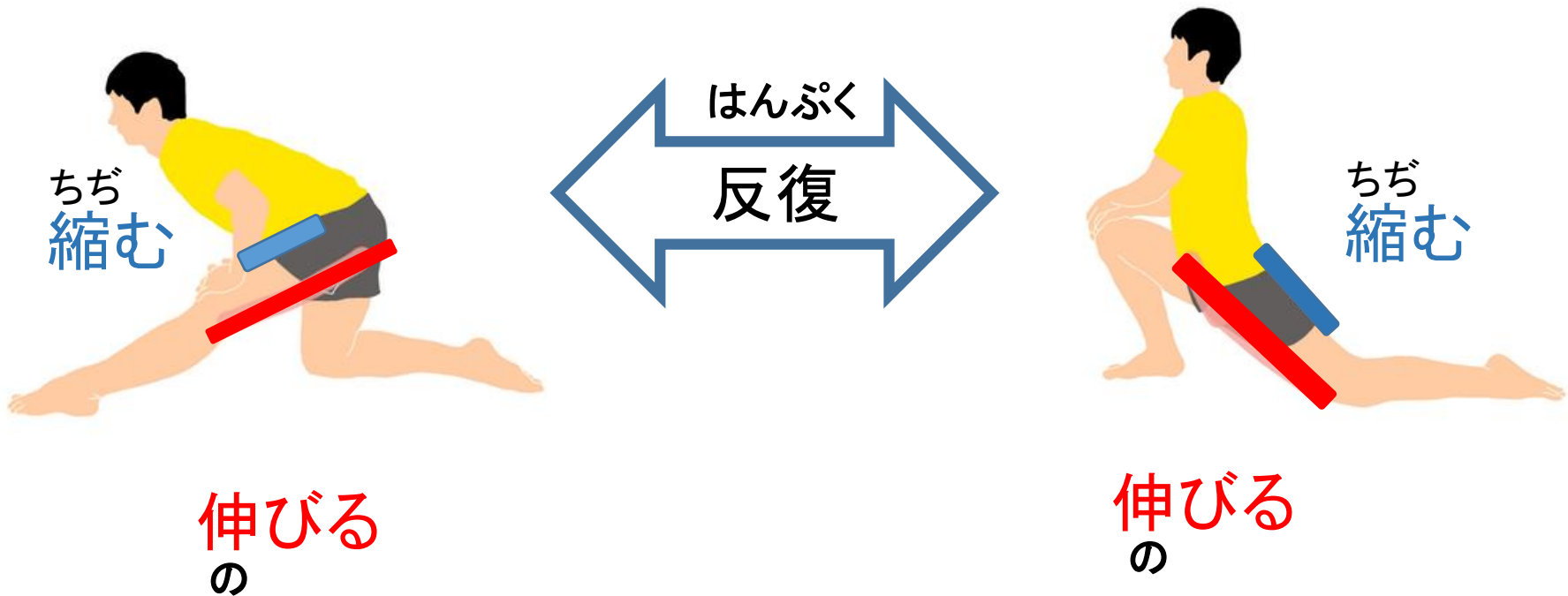
呼吸は止めず、
自然にくり返
すようにする。

(意識的に)
フーッ



ちぢ きんにく の いしき ②縮む筋肉と伸びる筋肉を意識

伸ばす筋肉と縮む筋肉の両方を意識することで、
効果的なストレッチとなる



ストレッチの強さ

の
1. 伸びている^{つよ}強さに^{ちゅうい}注意

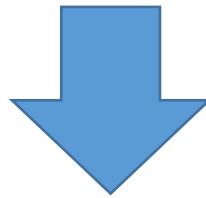
いじょうの
2. 『これ以上伸びない』に^{ちか}近い^{かんかく}感覚

伸びている感覚がないと^{こうか}効果がでない

ストレッチの持続時間

すぐに筋肉は、もとの状態に^{もと}戻ってしまいます

^{もと}
6分後には元の筋肉に戻る。



筋力トレーニングと同様、
筋肉を柔らかくするには継続して
ストレッチを行うことが重要

時間と頻度

1. 毎日又は週3回
2. 1個につき30秒（時間があるときは60秒）

※2種類のストレッチをおこないましょう。

●自宅では、静的ストレッチ

●運動後は、静的ストレッチ

※運動前に行う場合は、10秒以上行わないように注意しましょう。

●運動前は、動的ストレッチ

ストレッチの注意点

1. 柔軟性を改善させたい筋肉を確認する
2. 伸びている部位を確認する
3. オーバーストレッチ(強い痛み)は危険
4. 正しい方法で行う