

ストレッチング

皆さん、運動前後にストレッチングをされていますか。運動中に筋肉がつったり、張りを感じるなどの状態はストレッチングが必要といった身体からのサインです。今回はストレッチングの種類や効果などをご紹介します。

ストレッチングとは

意図的に筋肉や関節を伸ばす運動です。身体の柔軟性や筋肉の協調性を高めたり、リラックス効果などがあります。準備運動や整理運動の一要素として活用されています。

ストレッチングの種類

静的ストレッチ

スタティック ストレッチング

反動を利用せずにゆっくりと筋肉を伸ばすこと

反動をつけず、一定時間保持（30～45秒程度）することで

- ・筋肉の緊張の緩和
- ・柔軟性の向上
- ・関節可動域の拡大

などが得られます。
また、副交感神経の活動でリラックス効果などがあるとされています。

タイミング

- ・運動前後
- ・トレーニングの合間
- ・就寝前など

例

- ・トレーニングルーム内の掲示のストレッチ

このような方におすすめ

身体の硬い方・運動初心者など



動的ストレッチ

ダイナミック ストレッチング

拮抗する筋肉を縮めることで対象の筋肉を伸ばすこと

伸ばしたい筋肉と反対の作用をもつ筋肉を縮めることで

- ・対象の筋肉の柔軟性の向上
- ・筋群の協調性の向上

などが得られます。
また、実際の運動を模した動作を取り入れることでウォーミングアップに良いとされています。

タイミング

- ・運動前など

例

- ・ラジオ体操
- ・サッカーのブラジル体操

このような方におすすめ

身体を大きく、スムーズに動かしたい方



バリスティック ストレッチング

反動を利用しリズムカルに筋肉を伸ばすこと

反動を利用する為、ある程度身体を動かしてから行うことで

- ・筋力の弾性力の向上
- ・関節可動域の拡大
- ・パフォーマンス向上

などが得られます。
また、瞬発力・パワーが必要な種目のウォーミングアップに用いられています。

※急激に筋肉に負荷をかけすぎると筋肉を痛めやすい為、身体を温めてから行いましょう。

タイミング

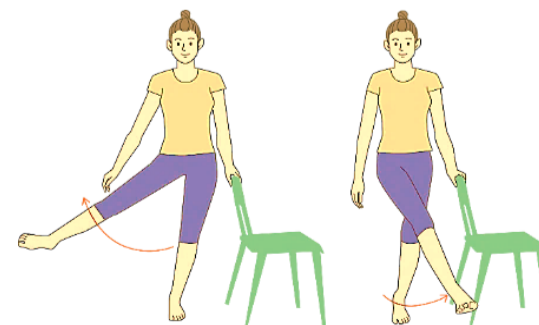
- ・運動前
- ・ダイナミックストレッチングの後など

例

- ・股関節回し
- ・脚振り

このような方におすすめ

トレーニングや競技動作を向上したい方



様々な種類がありますので、身体に無理のないようにトレーニングルーム内にあるスタティックストレッチングから行ってみてはいかがでしょうか。