

## 昔と違う？ ウォーミングアップとクールダウンで使い分けるストレッチ

スポーツ現場でよく行われているストレッチは大きく分けて、「**スタティクストレッチ（静的ストレッチ）**」と「**ダイナミックストレッチ（動的ストレッチ）**」の2つの種類があります。

### ●スタティクストレッチ（静的ストレッチ）

反動を使わないで同じ姿勢をキープして、筋肉をゆっくり伸ばす方法。

### ●ダイナミックストレッチ（動的ストレッチ）

反動をつけて行うストレッチ

イメージとしてはアキレス腱を伸ばす際に反動をつける方法。



スタティクストレッチ



ダイナミックストレッチ

種類	効果	行うタイミング
スタティクストレッチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉柔軟性が上がる</li> <li>・血行促進</li> <li>・疲労回復・筋肉痛予防 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お風呂上り・就寝前</li> <li>・<b>運動後＝クールダウン</b></li> </ul>
ダイナミックストレッチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉の温度が上昇</li> <li>・呼吸数・心拍数の上昇</li> <li>・関節の動きの改善 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>運動前</b> ＝ウォーミングアップ</li> </ul>

以前は運動前に筋肉の柔軟性を高める為に、スタティクストレッチを行うことが一般的でしたが、近年、運動前に行うスタティクストレッチは筋肉の柔軟性は高まるが、運動中のパフォーマンスが低下すると指摘されています。その為、**運動前には足を大きく振り上げる、股関節を大きく回すなどのダイナミックストレッチ**をする事が効果的とされています。

運動後にはクールダウンとしてスタティクストレッチを行い、ゆっくり筋肉を伸ばすことで心身ともにリラックスすることができ疲労回復や筋肉痛予防も期待できます。この時に短時間で筋肉伸ばすと効果的ではないため、**最低でもゆっくり 20 秒間かけて筋肉を伸ばす**ようにしてください。

ウォーミングアップでスタティクストレッチを行っているチームをよく見かけますので、選手がベストパフォーマンスを発揮できるようにするためにも、是非この機会にチームのウォーミングアップやクールダウンの内容や時間を見直してみてください。

### 【コラム提供企業情報】

株式会社 NewSupport スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

