

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol.22 カラダが硬いとダメな理由！ 柔軟性UPのコツ！

スポーツをする上で「カラダが柔らかい」方が良いと皆さん思っていると思います。しかし、なぜカラダが柔らかい方が良いと思いますか？そこでまずはスポーツをする上で「カラダが硬い」ことで起こるデメリットを知っておく必要があります。

<カラダが硬いことで起こるデメリット>

① パフォーマンスの低下

カラダが硬いということは関節の動く範囲が制限されている状態です。例えばボールを投げる際に、腕を動かせる範囲が狭くなるため球速が低下してしまいます。カラダが柔らかい状態であれば、腕を動かせる範囲が広くなり球速のアップや制球力のアップに繋がります。

筋肉は一度収縮してから伸びるという動作を繰り返しながら「走る」や「跳ぶ」といった動作を行います。カラダが硬いことで他の選手に比べるとそれだけで一歩出遅れるということになります。(瞬発力の低下)

普段何気なくしている呼吸運動も酸素を取り込む為に肋骨が上下に動いています。肋骨周囲が硬いことで、肋骨の動きが小さくなり上手く酸素がカラダに取り込めなくなります。(持久力の低下)

② 足がつりやすくなる

硬くなっている筋肉は上手く水分を吸収することができなくなってしまいます。その為、スポーツをしている時に足が攣りやすくなったり、筋肉がケイレンしたりという症状も出やすくなります。

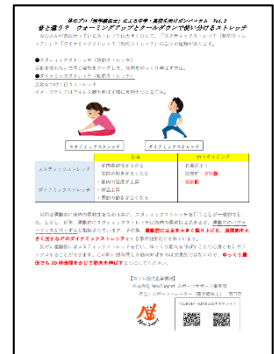
③ 怪我をしやすくなる

カラダが硬いとカラダを動かす範囲が制限され、日々の練習や試合で負荷がかかりやすく怪我をしやすくなります。また、硬い筋肉は疲労回復の速度が遅くなります。その日の疲れが次の日まで残ってしまい、疲れが残った状態で練習や試合をしてしまうことで、より怪我のリスクを高めてしまいます。

カラダの柔軟性を高めるストレッチはズバリ「動的ストレッチ」です！

静的ストレッチは主に疲労回復に適しています。

(ストレッチについてはコラム Vol.3 でお話しています)



ストレッチをする際のポイント

1. どの筋肉を伸ばしているか意識する
2. 呼吸を止めない
3. 痛みが出るほどやらない
4. 継続的に取り組む

カラダが硬いと良いことはありません！

スポーツをしている皆さんは「もっと上手になりたい」と思っているはずです。

カラダが硬いことでケガを頻繁にしてしまう選手もたくさんいます。

「好きなスポーツを続けたい」と思う選手は、毎日ストレッチをするように心掛けましょう！

【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

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>

