

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.26
正しいウォーミングアップで怪我の予防とパフォーマンスをUP！

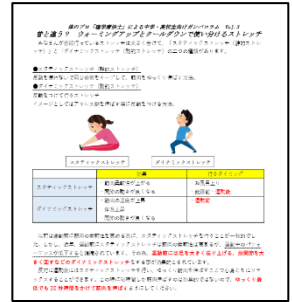
皆さんはスポーツをする前にどのような形でウォーミングアップをしていますか？正しいウォーミングアップのやり方を知ることによって怪我を予防でき、試合でのパフォーマンスUPに期待できます！

まず、ウォーミングアップの目的をご存知でしょうか？

ウォーミングアップでの最大の目的は**体温・筋温を上げる**ことです！！

体温や筋温を上昇させることによりパフォーマンスUPが見込めるとの報告もあり、

また体温と筋温を上げることで怪我の予防も期待できます！



「コラム Vol.3」

では、どのようなウォーミングアップをしたら良いのでしょうか？

以前のコラム Vol.3で「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」をお話しました。

ストレッチを大きく分けて2つに分けられます。

- ① **スタティックストレッチ**…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。
- ② **ダイナミックストレッチ**…反動をつけて筋肉を伸ばす。

ウォーミングアップでスタティックストレッチを長時間行うとパフォーマンスが低下することが研究で報告されています。もし、ウォーミングアップでスタティックストレッチをと入れる場合は短時間が良いとされていますが、スタティックストレッチではウォーミングアップの目的である体温・筋温を上げるのに適していません…

その為、ウォーミングアップで行うには**ダイナミックストレッチ**が適していると言われています。

そこで股関節のダイナミックストレッチを2つご紹介します。



腕と足を前後に大きく振る



腕と足を左右に大きく振る

当社では部活動やクラブチームからご依頼で、

実際にウォーミングアップの指導も行わせていただいております。お困りの際は、お気軽にご相談下さい！

【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>

