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. 38

練習や試合後のクールダウンはしっかりできていますか？

スポーツをした後やトレーニングをした後に、クールダウンをしっかり行えていますか？
クールダウンには効果がしっかりとあり、どのスポーツにおいてもクールダウンは必要です！

【クールダウンの効果】

① 心拍数の正常化

激しい運動後に心拍数を徐々に下げることで、急激な血圧の変動を避け、めまいや吐き気を予防できます。

② 疲労回復の促進

軽い運動を継続することで、筋肉に蓄積された疲労物質が効果的に排出され、疲労回復が早まります。
トレーニングや試合直後の筋肉や血液の中には、疲労物質が溜まっています。これが長くカラダに残ることで、疲労感が長引いてしまいカラダが重たく感じてしまいます。
クールダウンの中で軽い運動を行うこと、筋肉に溜まった疲労物質を血中に排出でき、筋肉ポンプの働きによって血液の循環がよくなることで、血液中の疲労物質が全身に循環され、疲労回復を促せると言われています！

③ 筋肉の柔軟性向上

トレーニングや試合後に温まった筋肉をゆっくり伸ばすことで、柔軟性が向上し、怪我の予防にもつながります。
またストレッチでは血流が改善されることで、溜まった乳酸が速やかに代謝され、筋肉痛の軽減にも役立ちます！

④ 精神的リラックス

運動後の興奮状態を落ち着かせ、リラクゼーションを促すことで、精神的な安定を図ります。
深呼吸やリラックスした動作を通じて、神経系がリラックスし、ストレスホルモンの分泌が減少します。

【正しいクールダウンのやり方】

① 軽い有酸素運動をする

トレーニングで心拍数が上がっていると思います。その心拍数を徐々に下げるために、少し会話できるくらいの感覚で 5～10 分間のゆっくりとしたウォーキングや軽いジョギングを軽い運動を行いましょう。

② ストレッチやマッサージ

クールダウンで行うストレッチは反動をつけない、ゆっくりと行う**静的ストレッチ**を行うようにしましょう！
筋肉が伸びていく感覚や、伸ばした状態をしばらくキープして呼吸をしっかり行うようにしてみましょう。
マッサージならさすったり、軽く叩いたり、押すなどを行います。

③ 深呼吸する

呼吸が落ち着くと身体や心も落ち着いてきます。
初めはゆっくりと、大きく深呼吸を行い、だんだん深い呼吸から、自然な呼吸に戻していきましょう。
ゆっくりと鼻から吸い、口から吐く深呼吸を 2～3 分行うと効果的です！

面倒くさい、時間がないからと言ってクールダウンを怠っている方もいると思います。
疲労を溜めない、怪我をしない為にクールダウンはとても重要な時間となります。
今日から練習後、試合後はクールダウンを心がけましょう！

【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

＜公式 HP ・LINE 公式アカウント＞