



うしくり通信



クールダウン 効果的ストレッチ



運動する際のストレッチの重要性は広く認識され浸透していると思われませんが、実際どの程度実行しているかと言うと甚だ疑問です。特に活動後のクーリングダウンを「適切に、十分やっている」と言える方はどれくらいおられるでしょうか。

今回はストレッチについてあらためて説明しつつ、実際の方法を図解していきたいと思えます。

★なぜクーリングダウンは必要か？

ウォーミングアップには、運動する上でよりよいパフォーマンスを発揮するため、外傷・障害の予防を含めて心身を運動に適した状態にするという目的があります。では、クーリングダウンの目的は何でしょうか？

①疲労回復の推進……疲労物質の速やかな除去により回復を早め、次回のパフォーマンスアップにつなげる。

②外傷・障害の予防……運動でアンバランスとなった体を調整し、回復させる。違和感、痛みなどのチェックを行い、外傷・障害の予防につなげる。

③心理的クーリングダウン……興奮状態を落ち着かせ、次の運動をスムーズに迎える準備をする。

★クーリングダウン実施のポイント？

時間や場所が限られている場合には、次のことを意識するだけでも効果があります。

①その時使った主運動部位についてだけ行う(たとえば投げる練習を多くした場合肩、肘など上肢を中心に)。

②本来2～3セットやるのが望ましいが、1セットでも習慣化させることが重要。

★クーリングダウンの順序

①軽い有酸素運動(ジョギングや自転車漕ぎ)で、乳酸除去や静脈・動脈血流のバランスを整える。

②主運動部位から順にストレッチをする(大きい筋肉、大きい関節を優先)。

③アイシング。特に故障部位をしっかり冷やす。

★実際のストレッチの注意点

①体を温めてから……軽いジョギングや自転車を漕ぐなどで体の隅々まで血液が行き渡ってから始めましょう。自宅では入浴後が効果的です。

②毎日行う……毎日の積み重ねで柔軟性はできてきます。

③反動はつけずに……反動をつけて筋や腱を痛めないようにしましょう。

④段階的に……筋肉を1回で伸ばしきるのではなく、段階に分けて行うましょう。

⑤呼吸が大切……息を吐きながら筋肉を伸ばしていきましょう。

⑥意識をする……ストレッチしているのがどの筋肉、どの関節かを意識することが大切です。

⑦やり過ぎは禁物……ある程度の緊張(痛み)を感じなければ意味がありませんが、痛みを我慢することはいけません。

