

# ストレッチングの実際

峯崎整形外科  
柔道整復師 細川 祐司

## 1はじめに

ストレッチとは「伸ばす」「引っ張る」という意味で、最近ではスポーツの現場だけではなく日常生活の中でも健康維持や運動不足の解消に使われるようになってきました。

## 2目的

- ① コンディショニング・スポーツを行うにあたって体をベストな状態に調整する事。
- ② リハビリテーション・障害を持った部位の機能回復。
- ③ 障害予防・傷害を未然に防ぐ。

## 3効能

- ①筋、腱、靭帯、などの障害予防。
- ②筋肉の緊張を和らげリラックス効果。
- ③関節可動域の増大。
- ④体性感覚が向上し、運動能力、バランス能力の向上。
- ⑤血液循環がよくなり疲労回復効果。

## 4注意事項

- ①呼吸を止めない
- ②オーバーストレッチは禁止
- ③マイペースで行う
- ④意識的にストレッチを行う
- ⑤両側の筋肉に行う

## 5ストレッチの種類・特徴

<種類>	<特徴・長所>	<注意・短所>
・スタティックストレッチ (静的ストレッチ)	・最も安全 ・リラックス効果とROM改善	・パフォーマンス低下 ・時間がかかる
・ダイナミックストレッチ (動的ストレッチ)	・ROMの拡大 ・ウォームアップに最適	・クールダウンに不向き ・正確な動作が必要
・バリスティックストレッチ (動的ストレッチ)	・反動を利用する ・短時間でパフォーマンス向上	・正確な動作が必要 ・筋を損傷する事もある

## 6ストレッチの選択

### ・ウォーミングアップ

本格的運動の前、身体の機能向上を目的とします。筋・関節・神経に刺激を入れることで、円滑な身体動作を可能にします。又ROMを広げる事で身体に加わる運動ストレスを吸収することができます。

その為ウォーミングアップでは動きを伴うダイナミックストレッチかバリスティックストレッチが適しています。

### ・クールダウン

トレーニングによる筋緊張を緩め、血流を促進させる事で筋肉中に蓄積した疲労物質を除去する事を目的とします。

その為クールダウンでは伸張反射を起こしにくいスタティックストレッチが適しています。

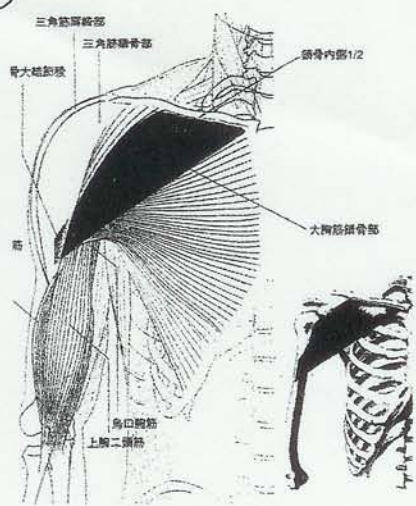
## 7ストレッチの紹介

- ・実技にて紹介    ・参考文献 IDストレッチング(三輪書店)

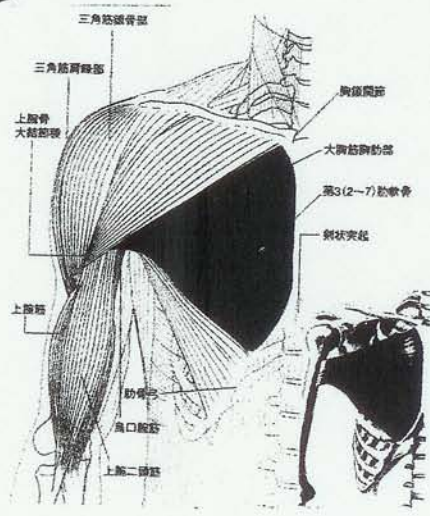
## 8まとめ

- ・ストレッチの重要性を理解する事により怪我を予防するだけでなくパフォーマンスの向上も期待できます。目的意識をしっかり持ち飽きの来ないよう努力しましょう。

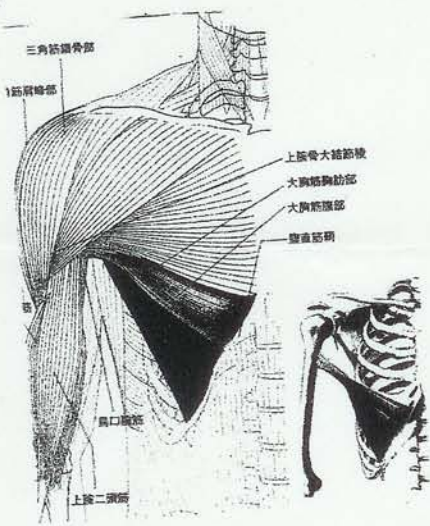
①



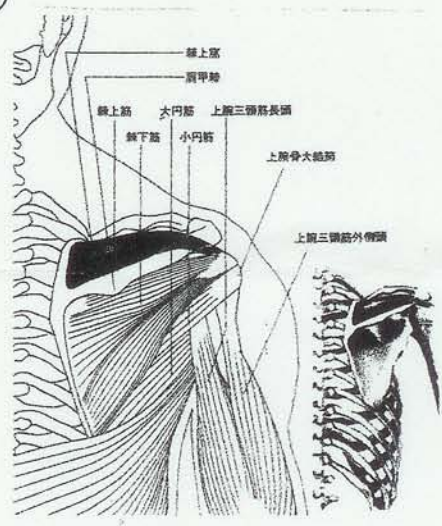
②



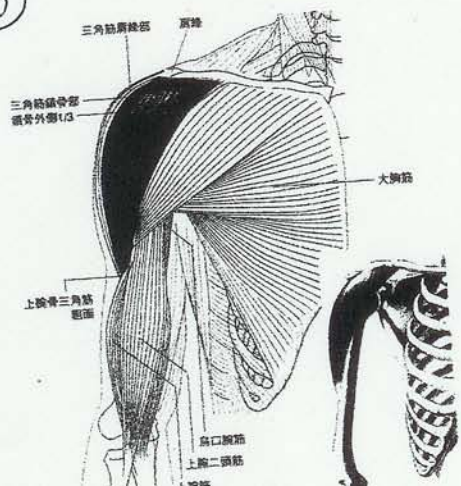
③



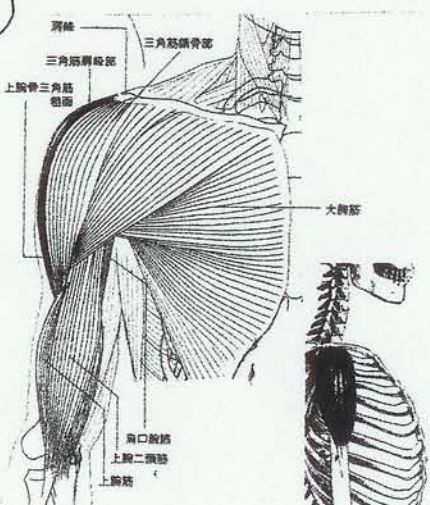
④



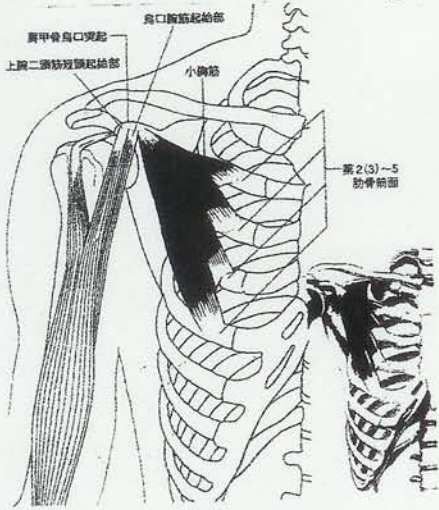
⑤



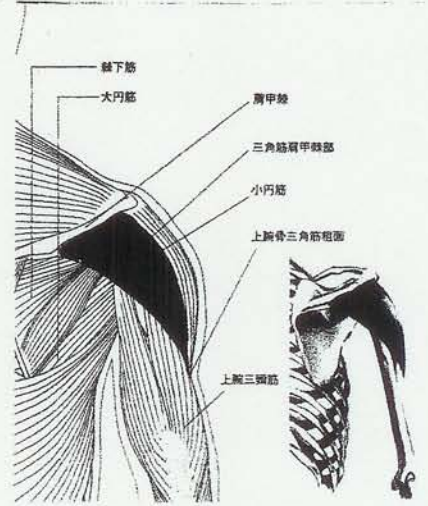
⑥



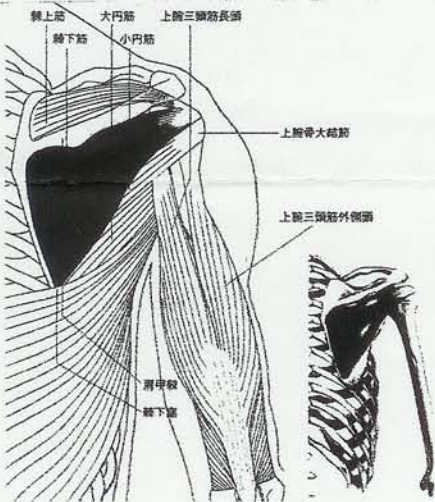
7



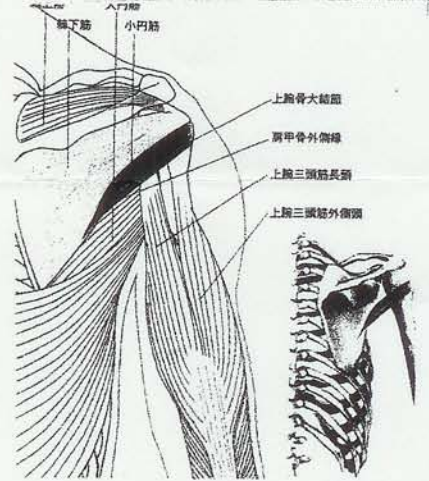
8



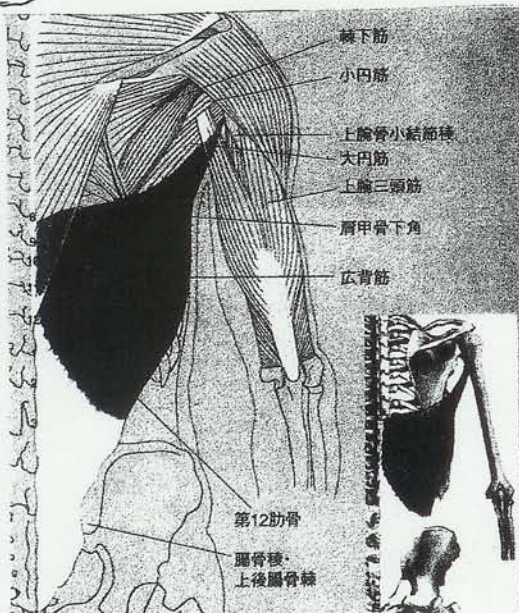
9



10



11



12

