

楽しく運動をしよう!

運動をするにあたり必要な準備運動を紹介いたします。
運動前に少しでも時間を作り取り組んでみましょう!

運動に向けた準備の進め方① 運動を行うにあたり、準備運動を数段階に分け、順を追って進めていくことが重要です。

フェーズ1 (チェック: しっかり動いているか)
体(関節)を大きく動かす為に、**ストレッチ**を用いて筋肉の柔軟性を高めておきましょう。

フェーズ2 (チェック: しっかり力が入るか)
運動の中で特に使う部位に対して、**反復運動**を繰り返し準備を進めましょう。

フェーズ3 (チェック: 感覚と動きがマッチしているか)
実際に**多用する動き**を用いて最終調整をしましょう。

運動に向けた準備の進め方② ここでは実際の例を紹介していきます。

フェーズ1

ストレッチの部位▶

ストレッチを用いて、筋肉の柔軟性を高め「**思い通りに体:関節が動く**」状態に調整していきます。
(今回は、体を上下・左右・前後に分けてストレッチを紹介しています。)

それぞれ7~15秒程度ストレッチを行います。



フェーズ2

運動方向▶

主に使う部位に対して反復した動きを用いて「**思い通りに力が入る**」状態に体を調整していきます。
(今回は、肩・股関節における準備運動の一例を紹介します。)

500mlのペットボトル(または、500g程度のボール)やチューズを用いて、図中の矢印の方向へなるべく素早く動かします。それぞれ15回程度反復します。



フェーズ3

運動方向▶

実際に行うステップなどを用いて、「**素早く適切な運動ができる**」状態に体を調整していきます。思い通りに体が動き、力強く動きを繰り返し行えること。さらに運動に必要な動きを作ることができる様に体を調整していきます。(今回はリアクション: 反応 ドリルの一例を紹介しています。)

両足を肩幅に開き、股・膝関節を適度に曲げ視線を正面に向けた状態(構えの姿勢)で、素早く前後左右の4方向へ動き出します。
①自らのタイミングで ②指示された方向に素早く体を反応させます。円滑に反応できる様になるまで数回反復します。



運動不足が原因で引き起こしやすい怪我

「無理に動かしてしまった」「体がついてこなかった」といった自分の感覚と実際の動きの間にギャップが生じた際に怪我が生じやすいと言えます。

無理に動かす事で筋肉に掛かる負担が増すと肉離れ(挫傷)等の怪我が生じやすく、ごちない動きや複雑な動きをする中で関節に掛かる負担が増すと捻挫などの怪我が生じやすいと言えます。この様な状況に陥らないためにも、準備運動のタイミングから運動実施に適した状態に体を準備しておく事が重要だと言えます。

また、気温(湿度)が高い中での運動は、「熱中症」を患う可能性が高くなると言われています。暑さに慣れていない事や、運動前から十分に水分補給をしておくことが非常に重要だと言えます。

海東翼

所属
・関西大学カイザーズクラブ所属
・光泉高校ラグビー部トレーナー

資格
・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
・鍼灸師
・全米スポーツ医学会公認
・パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト

