

運動前にオススメのストレッチ!

森宜裕

所属
一般社団法人BeeTanz 代表

資格
日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー
理学療法士
一般社団法人スポーツリズム
トレーニング協会認定
シニアインストラクター



今回のスポコン通信では「運動する前に」行うことで、身体が動かしやすくなるストレッチを紹介します。

ストレッチには反動や弾みを付けずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくスタティックストレッチ【静的ストレッチ】や、伸ばそうとしている筋肉と逆の動きをする筋肉を繰り返し収縮してから

伸長するダイナミックストレッチ、ラジオ体操やフラジル体操のような反動や弾みをつけて行うバリスティックストレッチなどがあります。

どのような場面で、どのストレッチを使うかについては今のところ特に決まった基準はありません。

しかし、これから運動やスポーツを行うときのウォーミングアップにおいては、スタティックストレッチだけではなく、動きや力発揮を伴ったストレッチ【動的ストレッチ】を導入することが関節可動域の拡大や筋柔軟性の改善、筋温や体温を上昇させるのに効果的です。

それでは、股関節を中心とした動的ストレッチの実施方法を解説します。

1

足を大きく踏み出し前足をできるだけ地面に垂直に立てます。後ろ足は足の指を曲げて地面を踏み、膝は少しだけ浮かせます。

2

①の姿勢で前足と同じ側の手を、太ももの下を内から外へ通して地面へ着きます。このとき上体は出来るだけ低い姿勢になるように意識してみてください。

3

②の姿勢から前後へ身体を動かします。きついですが前足の足裏は地面から離さず、お尻を動かすようなイメージで可能な範囲で大きく動かします。できるだけリズムカルに反動も使いながら行いましょう。(5往復)

4

次は左右へお尻を動かします。低い姿勢は保ったままでお尻の外側や股の付け根が刺激されるのを感じながら行ってください。真横だけでなく円を描くように行っても効果的です。気持ちよくリズムカルに呼吸を止めないで行いましょう。(5往復)

5

最後に手の位置を図のように外側へ着くようにして、太ももの上にお腹と胸をくっつけるように乗せます。後ろ足の膝は地面に降ろします。その状態から身体と足が離れないように注意しながら前足の膝を伸ばしていきます。しばらく伸ばしたら元の位置に戻り、この動作を繰り返します。太ももの裏側が伸びるのを感じながら徐々に大きく実施しましょう。(5往復)

いかがでしたでしょうか。ゆっくり伸ばすだけでなく、動きや反動でリズムカルに行うことで筋肉の柔軟性に刺激が入り身体も温めることが出来たと思います。

注意点としては、急激な伸張をしてしまうと筋線維に微細損傷や痛みが起こる可能性がありますので、最初はあまり無理をせずに実施してください。

運動は、日常生活の動作レベルよりも高い身体活動が求められます。あらかじめに筋肉、関節、神経系を刺激しておかないと傷害の発生に繋がりますので動きや力発揮を伴うストレッチをぜひ取り入れてみてください。