

## ストレッチ体操 を覚えよう②

静的ストレッチ=スタティックストレッチ

スポーツをするとき、いきなり大きな力を体に加えると筋の断裂や肉離れなどの傷害が引き起こされやすくなります。あらかじめ筋や腱を暖めたり、よく引っ張って伸ばしてやったり、一種の準備態勢を整えることが大切で、そのために開発されたものがストレッチ体操です。

ストレッチ体操で体のさまざまな腱を伸ばして、筋を収縮伸展させることによって、**筋肉に弾性が与えられて柔軟性が増し、関節の可動範囲も広がります。**

さらに、この体操を規則的・計画的に実施すれば、他にもいろいろな効用があります。

筋肉へ刺激が与えられて血行がよくなり、体の組織も活性化されますので、スポーツをする人はもちろん、それ以外の日常生活で運動不足になりがちな人や高齢者・筋肉作業に従事する人、またリハビリ中の人や腰痛・肩こりの人にも効果が期待でき、健康の保持増進・疲労回復など健康調整法としても適しています。

### ストレッチ体操の効用

**準備運動・整理運動**に役立つ

**スポーツ傷害(事故)の予防と治療**に役立つ

**健康づくり**に役立つ

ストレッチ体操は、体を支える筋肉や腱を意識的にゆっくり伸ばすだけの簡単な体操です。いつでも・どこでも・誰でも行うことができ、道具も必要ありません。日々の健康づくりに役立ちますので、それぞれの運動(ポーズ)のポイントをおさえて実施しましょう。



有限会社 平岡健康開発研究所  
平岡鍼灸整体・PNF療術院

〒515-2335  
松阪市嬉野算所町502番地  
TEL.0598-42-8880  
FAX.0598-42-8866  
✉hiraoka-max@theia.ocn.ne.jp

健康運動指導士や(財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員など幅広い資格、豊富な経験を生かして、運動指導を行われている。

公式 HP  
<https://hiraoka-max.cc/>



YouTubeチャンネル  
「気力!体力!歩行力!平岡メソッド」

YouTubeにて実際の動きや説明動画を公開しています!(YouTubeで「気力!体力!歩行力!平岡メソッド」と検索)  
●動画は随時更新しています。ぜひチャンネル登録をお願いします。



### ストレッチ体操の留意点

1. 決して無理をせず、自分の柔軟性に合わせて行う
2. 呼吸を止めずにリラックスして行う
3. 反動やはずみをつけない  
※反動やはずみを利用して行う  
動的ストレッチ=ダイナミックストレッチもあります
4. 笑顔で10~30秒間、一つの体操を続ける
5. できれば毎日休まず続ける