

ストレッチ体操 を覚えよう ①

静的ストレッチ=スタティックストレッチ

スポーツをこれから実施しようとするとき、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。そこで、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。これは、**スポーツ活動をスムーズに行い、しかもスポーツ傷害を起こさないための準備運動**です。

ストレッチ体操で体のさまざまな腱を伸ばし、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ます。そして、その関節の可動範囲も広がります。そうなれば、**スポーツ傷害を予防した上、効率よくスポーツ(運動)を実施**することができます。

さらに、この体操を規則的・計画的に実施すれば、準備運動ばかりでなく、他にもいろいろな効用があります。

ストレッチ体操によって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ます。このように、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。



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/>



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

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。