

スポ振通信

ストレッチ

～けがをしないカラダに～

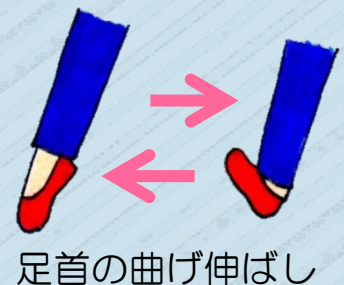
ストレッチとは筋肉や関節を伸ばし、柔軟性を高める運動のことです。からだがほぐれ、関節の動く範囲が広がり、スムーズな動作ができるようになります。

多くの人イメージするストレッチは「静的(スタティック)ストレッチ」ではないでしょうか。ゆっくりと筋肉を伸ばして気持ちいいと感じるところで10秒ほど静止し、深く長く息を吐きます。運動後のクールダウンに向いています。柔軟性を高め、リラックスさせる効果があります。



それに対して、からだをいろいろな方向に動かして関節や筋肉を伸ばすのが「動的(ダイナミック)ストレッチ」です。

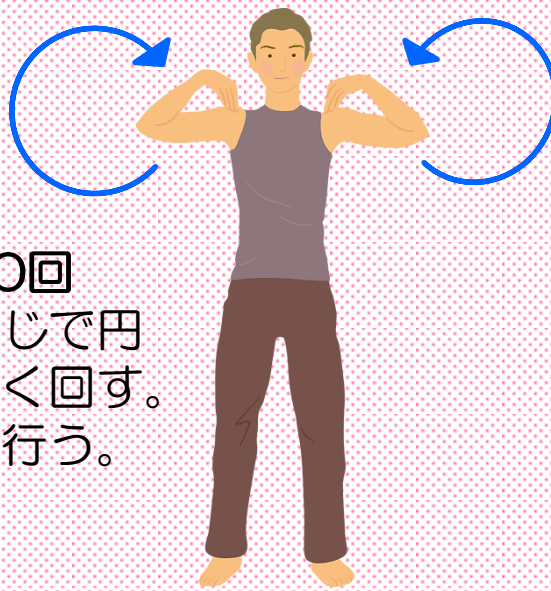
筋温や体温が上がるので運動前のウォームアップにおすすめです。血行をよくし、筋肉のこりや張りの解消にも役立ちます。



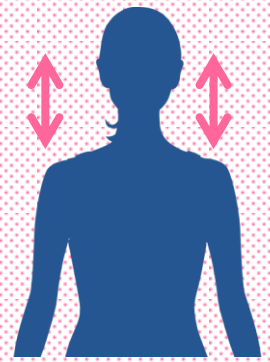
これから寒くなる季節、普段の生活にも取り入れてみませんか。



【肩】



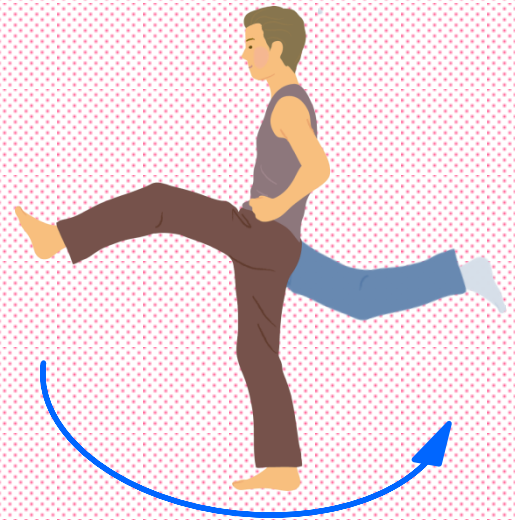
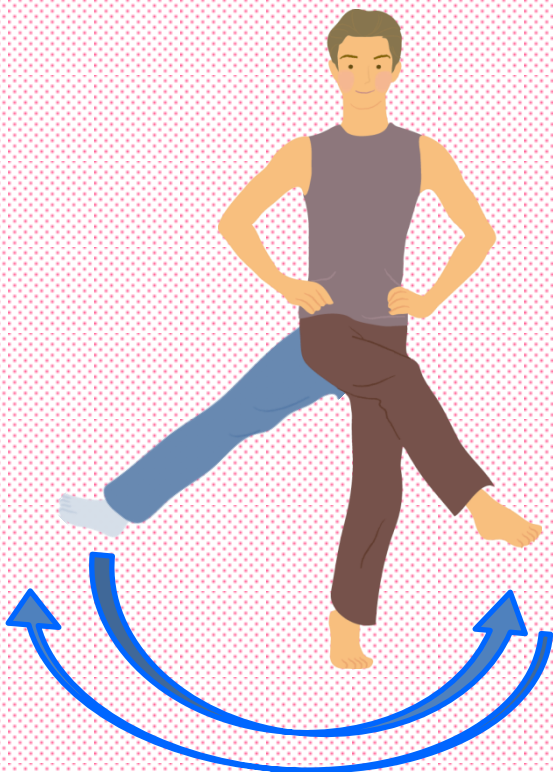
肩を回す 往復10回
手を肩にあて、ひじで円を描くように大きく回す。反対方向の動きも行う。肩こり解消にも。



肩を上下に大きく動かす 10回
背筋を伸ばし胸を張る。頭は動かさないようにする。

【股関節～足】

足を左右に振る 左右10回
軸足でバランスをとりながら股関節から足を左右に振る。慣れないうちは壁に手をつけてからだを支える。

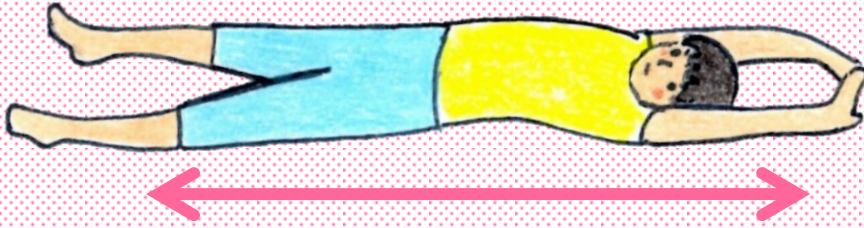


足を前後に振る 前後10回
軸足でバランスをとりながら股関節から足を前後に振る。腰は固定し、背中を反らせたり、丸めたりしないよう気を付ける。ウォーキングやランニング前に。

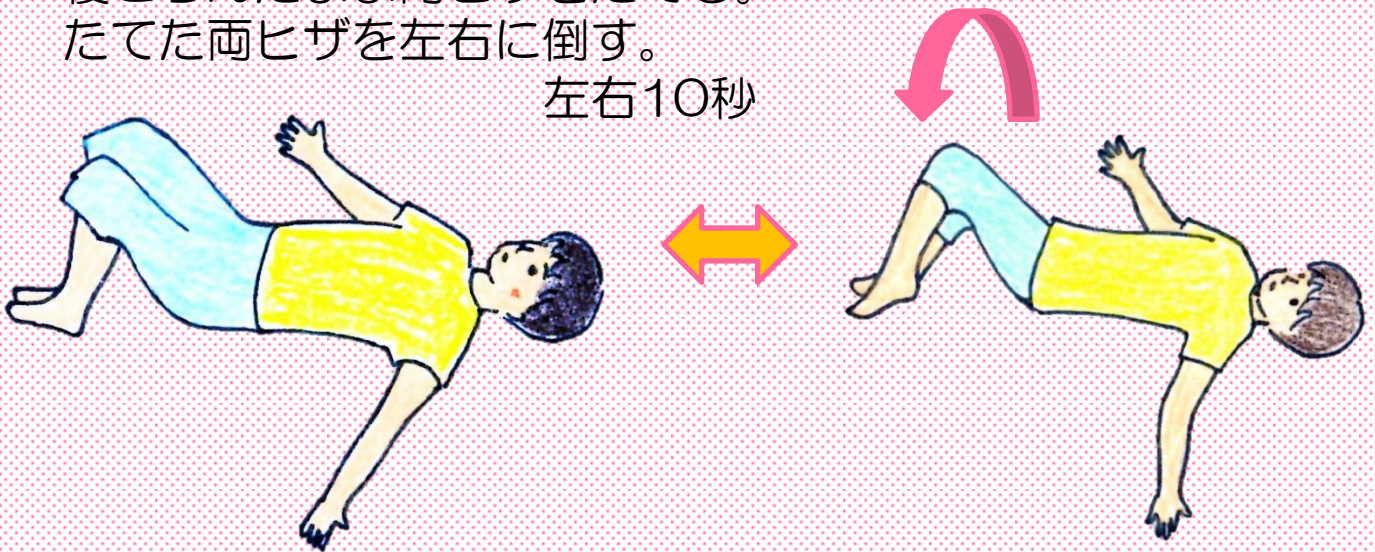


【朝起きた時に…】

両手を組み、大きく全身を伸ばす。
5秒×2回



寝ころんだまま両ヒザをたてる。
たてた両ヒザを左右に倒す。
左右10秒



ストレッチを行う時の注意点

- 呼吸は止めない
- 急激に伸ばさず無理はしない
- 体調が悪い時、飲酒時などに行わない
- 実施中に痛みを感じたら中止する
- 暑すぎたり、寒すぎたりしない気温で行う



多くの方が音楽が流れると自然にからだは動く
ラジオ体操も立派な「動的ストレッチ」です。
いろんな動きを行うため、準備運動にぴったり。



また、当財団では「とよピヨ体操」という体操
をつくりました。イベント等で見かけた際には、
ぜひご参加ください！こどもからおとなまで、
どなたでもできる内容となっています。



豊中市内の体育施設では、さまざまなスポーツ教室を行っています。
ぜひご利用ください。現在受付中の教室など、詳しくは、各施設の
窓口にある案内、HPでご確認ください。

参考文献：「ストレッチ大全」有賀誠司著 成美堂出版



公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団
<http://www.spotoyo.com>

