

ストレッチを行う時の注意点

～練習やゲーム後に行う、身体のケアのためのストレッチ～



ストレッチってなに？

ストレッチ(Stretch)というのは、「伸ばす」「引っばる」という意味。スポーツ後の身体のケアに行うストレッチを静的ストレッチといい、「筋肉の緊張をやわらげる」「精神的にリラックスさせる」「血液の循環を促進させる」「持続することで、より柔軟性を高める」などの効果が期待できます。



いつやるのがいいの？

練習やゲーム後、身体が冷えてしまう前に行うのが理想的です。十分にできない時は、家に帰ってからでもOK。お風呂あがり、テレビを見ながら、寝る前など、短時間でも毎日行う習慣をつけるように心がけましょう。ストレッチはすぐに効果が出るものではないので、毎日の積み重ねが大切です。



強さや時間はどのくらい？

呼吸は止めずに、吸ったり吐いたりしながら行いましょう。ひとつのポーズを20～30秒キープして、2～3セット繰り返し、時間に余裕があるなら回数を増やしても。



人と比べないこと

柔軟性には個人差があります。痛いのをこらえて無理にストレッチすると筋や腱を痛めるので、「気持ちよく、痛みを感じない程度」に、自分のできる範囲で行いましょう。また、反動をつけるのも逆効果で、筋を伸ばしたときに戻ろうとする「伸張反射」を起こす原因に。



自分の身体をよく知ろう

昨日と今日、練習の前後、右と左でも柔軟性が異なるものです。自分の状態がどうなっているかを意識しながら行うことで身体への関心が高まり、ケガの予防に役立ちます。習慣づけることでよりよい筋肉・関節づくりができ、競技力の向上にもつながるのです。

【参考文献】

Bob Anderson「ストレッチング 20TH ANNIVERSARY ●REVISED EDITION」
コーチング・クリニック 2010年9月号

山形県サッカー協会スポーツ医学委員会

〈監修〉大沼寧(モンテディオ山形チームドクター 徳洲会病院) 〈制作〉芹川武志(せりかわ整骨院 院長) イラスト・サトウヒロコ