



準備運動をしよう！

～ストレッチで怪我予防～

外が寒いと家に籠りがちで、運動不足と分かっている中々一歩が踏み出せないことも多いかと思ひます。運動不足は心身ともにさまざまな影響を受けるとも言われていますが、急な運動は怪我のリスクを高めるので、準備運動（ストレッチ）を行うことが大切です。



それでは質問です！！準備運動って何をすればいいか知っていますか？



『準備運動（ストレッチ）は何をすればいいの？』

～静的ストレッチと動的ストレッチ～

おしえて博士！運動する前にどうしてストレッチが必要なの？



療太君

博士それはね、いきなり運動をすると怪我に繋がるんだよ！
運動前にはストレッチをしようね。



博士

ストレッチにはどんな効果があるの？



point!

ス
ト
レ
ッ
チ
の
効
果

ストレッチには、

- ・ 柔軟性（関節可動域）を向上させる
- ・ 筋肉の柔軟性を向上させる
- ・ 体温を上昇させる
- ・ リラクゼーション
- ・ 疲労を回復させる
- ・ 傷害を予防する。

以上の効果があるんだよ。

point!

へー！そんなにいろんな効果があるんだね。



ちなみにストレッチは **自分の体の状態に合ったものを選ぶことが大切** なんだよ。

動
静
的
ス
ト
レ
ッ
チ

柔軟性がない人は、6秒～30秒程度止まって行うストレッチ『静的ストレッチ』を、柔軟性が出てきたら可能な範囲で動いて行う『動的ストレッチ』をおすすめだよ。

もともと柔軟性のある人でも、怪我や疲れがたまっていて体が硬くなっている場合は、無理せず『静的ストレッチ』をしてね。

なるほどね！でもどんなストレッチをしたらいいのか分からないや、、、



次のページで理学療法士さんが静的ストレッチを紹介しているよ。
まずは柔軟性のない状態でもできる『静的ストレッチ』をやってみよう！

続きは裏面をご覧ください>>



これだけはやっておきたいストレッチ <<静的ストレッチ編>>

今回は抗重力筋といった、“重力に対して座っている姿勢や立っている姿勢を保つ筋肉”を紹介していきます。抗重力筋は運動をする上で核となる筋肉であり、沢山の力が必要になるが故に、しっかりとした準備運動が大切です。今回注目する筋肉は、ふくらはぎの筋肉(腓腹筋・ヒラメ筋)、太ももの筋肉(ハムストリングス)、お尻の筋肉(大殿筋・中殿筋)です。

静的ストレッチ ふくらはぎの筋肉 6秒20セット



<ストレッチ方法>

- ① 息を吐きながら前脚に体重をかける(踵を浮かさない)
- ② ふくらはぎが伸びたと感じるところで6~8秒止める
- ③ ゆっくり体重を後ろ脚に戻す
- ④ 次に①~③の過程を後ろ脚の膝を曲げて行う。

静的ストレッチ 太ももの筋肉 (ハムストリングス) 6秒20セット



<ストレッチ方法>

- ① 背中が丸くならないように気を付ける
- ② 息を吐きながらへそを前に突き出すように骨盤を倒す
- ③ もも裏が伸びたと感じるところで6~8秒止める
- ④ ゆっくり骨盤を元の位置に戻す
- ⑤ ①~④を繰り返す

静的ストレッチ お尻の筋肉 (大殿筋・中殿筋) 6秒20セット



<ストレッチ方法>

- ① 伸ばしたい方の脚をもう片方の膝の上に乗せる
- ② 脚の間に腕を通し、支えになっている側の太ももを両手で抱える。
(太ももが持てない場合はタオルを太ももに回して持つ)
- ③ お腹を凹ませ、息を吐きながらももを胸に近づける
- ④ お尻が伸びたと感じるところで6~8秒止める
- ⑤ ゆっくり元の位置に戻す
- ⑥ ①~⑤を繰り返す

今回は、最低限必要な静的ストレッチを紹介しました。急に、無理な運動をすると怪我に繋がります。運動前には怪我の予防として、準備運動をするようにしましょう。自分の身は自分で守ることができます。少しでも体の不具合を感じましたら、整形外科の受診を心掛けてください。