



効果的なウォーミングアップについて

運動をする際に、皆さんはウォーミングアップをされていますか？ウォーミングアップは『心身の最適な状態を作り出すため』に行うものであり、競技レベルに関係なく、運動をする全ての方に必要な活動です。

特に寒い時期の運動では、より丁寧に効率よく行いましょう！

☆ウォーミングアップの効果

- ・筋温（体温）の上昇……筋温（体温）の上昇により、身体の働きを活発にさせます。また血液循環が良くなることで、酸素の取り込みがスムーズになります。
- ・怪我の予防……筋温の上昇により、筋肉の収縮がスムーズになります。身体が温まった後にストレッチを行い、柔軟性を向上させることで筋や関節に負担がかかりにくくなります。
- ・心肺の準備……運動強度を徐々に主運動に近づけることで、心拍数や呼吸数も増加し、急激な心臓や肺への負担を軽減することができます。
- ・神経伝達の促進……ウォーミングアップを行うと、運動神経と筋の伝達速度が速くなります。このことで身体を素早く、より強く動かせるようになり、パフォーマンスの向上が期待できます。
- ・心の準備……主運動や試合の動作イメージを作り、精神的にゆとりをもって臨むことが期待できます。

☆ウォーミングアップの順番とその方法

ウォーミングアップといえば、「体操やストレッチ」が頭に浮かぶかもしれませんが、重要なことは『身体を温める』ことです。温まる前に、入念に体操やストレッチを行っても、効果はあまり期待できません。

「Warming-up」書いて字のごとく、最初に『温める』ことを忘れずに！

①有酸素運動

- ・ウォーキングや軽いランニングを行い、筋温（体温）を上昇させましょう。有酸素運動前の軽い体操（屈伸、足首回しなど）を行うことで、更に怪我の予防にもつながります。

②ストレッチ

★日頃から運動をされている方は『動的（ダイナミック、パリストティック）ストレッチ』

動的なストレッチで更に可動域を広げていきましょう。反動動作の伴わないダイナミックストレッチから、反動を伴うパリストティックストレッチに移行していきましょう。

《Point》静的ストレッチよりも『動的ストレッチ』の割合を多くすることを意識しましょう。ただし、反動を伴うパリストティックストレッチは、過度な反動による筋肉の損傷を起こす可能性もあるので注意が必要です。運動習慣のない方や、怪我をしている方は控えましょう。

（ダイナミックストレッチ → サッカーのウォームアップでよく見られるブラジル体操など）

（パリストティックストレッチ → ラジオ体操など）

★運動習慣のあまりない方は『静的（スタティック）ストレッチ』

ゆっくりと呼吸を整えながら、反動をつけずに筋肉を伸ばしましょう。痛みを感じない無理のない程度で、1種類10秒ほどかけて伸ばしましょう。

③競技特性にあった動作～本練習（試合）

- ・各競技の専門的な動きを加えながら運動強度を徐々に上げていき、心拍を上げていきましょう。

☆ウォーミングアップの時間については、体力の個人差や練習時間、練習内容も様々ですが、20分～30分程度を目安にしましょう。大切なことは、本練習（試合）の前に体力を使いすぎないようにすることです。大事な試合だからといって、多く・長く行えばいいという訳ではありませんので注意しましょう！

☆ストレッチはウォーミングアップの一部ではありません。ストレッチや体操だけでは、様々な動きに対応する準備が整っていないことを覚えておきましょう！ 運動する時間が限られていたとしても、怪我をしないよう、より良いパフォーマンスができるように、正しいウォーミングアップを心がけましょう！

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

運動公園総合体育館・中央武道館 トレーニングルーム

浦安市舞浜2番地27（体育館）

☎047-355-1110

浦安市猫実1-18-15（武道館）

☎047-380-2100

●開館時間／午前9時～午後9時（最終入場午後8時30分まで）

●休館日／【体育館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日
【武道館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日

●使用料／市内一般（高校生以上）1時間160円・2時間320円

※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。