

スポーツ知識

専門家に聞く・第9回

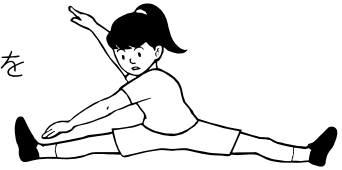
浦安市総合体育館
指導員 柿崎直宏

クールダウン (クーリングダウン)

運動が終わった後、皆さんはどうしていますか？疲れて何もせず帰宅していませんか？

運動を行うと筋肉に疲労物質である「乳酸」が溜まり、私たちは疲労を感じると言われています。その疲労を早く回復させるためにも、『クールダウン』がとても大切なのです！！

主運動が終わった後に行う「軽い運動・整理運動」のことを言います。運動強度を徐々に下げていくことで、呼吸や心臓の高まりを整え、身体を安静の状態に戻していくことが目的です。



筋肉痛を予防

運動後の筋肉は硬くなりやすく、疲労物質もたまりやすくなってしまいます。クールダウンを行うことで、筋肉にたまった血液の流れを促進し、疲労物質を除去することで、筋肉痛などの予防になります。

めまい・吐き気・失神の予防

運動時の体内では、大量の血液が循環しています。筋肉を動かしながら、徐々に安静状態へ近づけていくことで、身体への急な血液の供給不足によって起こる、めまい・吐き気・失神などを予防します。



軽い有酸素運動

運動後は運動強度を徐々に下げていくことが必要ですので、楽なペースでのジョギングやウォーキングを10分ほど行いましょう！

ストレッチ

筋肉が伸び縮みすることで血液循環が良くなります。また、筋肉の緊張を緩和することで、精神面でもリラックスし、心身ともにほぐすことができます。

～ストレッチを行う時のポイント！～

- ①無理に行わず、姿勢を保ちながらゆっくりと伸ばす「静的なストレッチ」を行いましょう。
- ②運動で使った部位を中心に、10～30秒ほど気持ちよく伸ばしましょう。
- ③伸ばしている部位を意識して、呼吸をしながら行いましょう。

いくら運動を頑張っても、疲労が蓄積して怪我や体調不良などを引き起こしてしまえば、運動の意味がありません。クールダウンを行うことで、運動直後の身体への負担を軽減させるだけでなく、次回の運動を効率よく快適に行うことにもつながります。また、日常生活での疲労回復にも軽い有酸素運動やストレッチが有効です！運動の効率を上げる為、日常の生活をスッキリした状態で過ごす為にも、積極的に疲労回復を図る習慣を身につけましょう！！