

## スポーツ知識

## 専門家に聞く・第13回



浦安市総合体育館  
指導員 柿崎直宏

## ストレッチの効果

みなさんは運動前後や日常生活で、ストレッチを実践していますか？  
ストレッチ『Stretch』とは、「伸ばす」とか「引っ張る」という意味があり、  
私たちの身体活動に必要な、筋肉や腱などを伸ばしていく運動のことをいいます。  
ストレッチには様々な種類があり、その種類によっても効果が異なります。  
そこで今回は、知っているようであまり知らない『ストレッチ』についてご紹介します。

◎**効果**…ストレッチは、スポーツの場面でも、日常生活においてもさまざまな効果を発揮します。  
その効果は、主に次のようなものがあげられます。

①**柔軟性の向上**

ストレッチは筋肉や腱の柔軟性を高め、関節の動きを良くし、運動しやすい身体の状態をつくりだします。  
このことは、各種スポーツ障害の予防に大きな効果を発揮します。また、トレーニングの効果を上げ、  
スポーツにおいてもより大きなパワーが発揮できるようになります。

②**血液循環の促進**

筋肉が柔らかくなると、血液が流れやすくなります。ストレッチは、スポーツマッサージに近い要素を  
含んでいるため、運動後の筋肉疲労や筋肉痛の回復を促進させる効果もあります。また、肩こりや腰痛  
の予防にも効果的です。

③**心身のリラクゼーション**

気持ちよく筋肉などが伸ばされることにより、その効果は身体だけではなく心のリラクゼーションにつ  
ながります。そのため、ストレスの解消や、血圧などを落ち着かせる効果もあります。

◎**種類**…現在、さまざまな種類のストレッチがありますが、大きく2つの方法に分けられます。

①**動的ストレッチ** (バリエーションストレッチ ⇒ ラジオ体操など)

(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)

・動かしながら、反動をつけて行うストレッチで、運動前のウォーミングアップなどに効果的です。

《注》過度な反動をつけてしまうと、『伸張反射』を引き起こしたり、筋肉の損傷を起こしてしまう可  
能性がありますので、注意が必要です。

②**静的ストレッチ** (スタティックストレッチ ⇒ もっとも広く普及しているストレッチ)

・姿勢を保持しながらゆっくりと、呼吸に合わせて行うストレッチで、運動後のクールダウン、柔軟性の  
向上、リラクゼーションなどに効果的です。

《注》・筋肉の柔らかさには個人差があります。心地よく感じる程度の姿勢で10～30秒ほど保持しましょう。

・反動をつけたり、無理に伸ばそうとすると『伸張反射』により筋肉が収縮してしまい静的ス  
トレッチの効果が期待できなくなります。力を抜き、ゆっくり行うことで、筋肉を少しずつ伸ばし  
ましょう。

●『伸張反射』とは？

脊髄反射の一つで、「筋肉が急に引き伸ばされると、それ以上筋肉が伸びてダメージを受けないよう、  
その筋肉を収縮させて保護しようとする防衛反応」のことをいいます。

ストレッチは、それぞれの目的に合った方法を選ぶことや、正しいストレッチの方法でより効果が上がり  
ます。

ストレッチの知識があまりないまま実践していると、効果を得られないばかりか「ケガ予防のためのス  
トレッチ」でケガをしてしまう恐れもあります。正しい方法やフォームが分からない場合は、参考書等で確  
認しながら実践したり、インストラクターの指導を受けることをお勧めします！

また、運動前後に行うだけでなく、日常生活の中でも取り入れていき「健康な身体づくり」を目指しま  
しょう！

適切な運動習慣は健全な生活への一助となるのです！

**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月曜日(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150円・2時間310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。