

# ストレッチングについて

山口大学教育学部保健体育  
スポーツ健康科学教室  
丹 信介

ストレッチングは柔軟性の向上(関節可動域の増大)のための手段として広く用いられており、一般的な方法として、スタティックストレッチング(SS)とダイナミックストレッチング(DS)があります。

SS は反動や弾みをつけずに筋肉をゆっくりと伸ばし、その状態を数十秒保つ静的なストレッチングで、伸張反射(筋肉が急に伸ばされると、過度な伸展によるダメージを防ぐために反射的にその筋肉が収縮する)を抑えられる安全な方法です。一方 DS は、伸展させたい筋群に拮抗する筋(ある筋肉を動かした時、その動きとは反対の動きを起こす筋肉)群を意識的に収縮させ、関節の伸展、屈曲あるいは回旋などを行うことにより相反抑制(ある筋肉が収縮した時、それに拮抗する筋肉の活動は抑制される)を起こすことで、動的に筋肉や腱を伸ばす方法です。

DS は、実際の運動スポーツに含まれる動作に近い動きを意識的に行うことでその動作に関わる動的柔軟性を高める(動きの中でより広い関節可動範囲にわたり体をコントロールできる)方法でもあるため、ウォーミングアップに適しています。瞬発系の運動パフォーマンスを高める DS の方法として、山口(2015)は、ゆっくりと大きく動作を確認しながら始め、その後できるだけ速く行う、10~15 回を 1~2 セット行う、移動しながら行う場合は 10~20m の距離を目安にすることを勧めています。一方、30 秒を超えるような SS は瞬発系のパフォーマンスを低下させる可能性が指摘されており、注意が必要です。但し、合計で 30 秒を超えない程度の SS であればその影響は少なく、DS と組み合わせても瞬発系のパフォーマンスを高める効果を打ち消すことはないようです。

逆に、筋肉が硬くなり関節可動域も低下しやすい運動スポーツ後のクーリングダウンでは、SS を少し長めに行うことが体をリラックスさせる意味からも勧められるでしょう。加えて、長時間同じ姿勢で筋の緊張が高まった状態を解消するのにストレッチングは役立ちます。

山口県の子どもの体力の現状として柔軟性が低いことが挙げられます。1 週間の運動時間が多いと全般的に体力は高まりますが、持久力などに比べて柔軟性に対する影響は必ずしも小さくなく、意図的な取り組みが必要です。いろいろな機会に、ストレッチングを取り入れていただきたいと思います。