

運動後のクーリングダウンは、運動によって身体に溜まった疲労をできるだけ早期に回復させるために行います。また、スポーツ傷害予防の観点からも重要となります。今回はクーリングダウンの必要性・方法をご紹介します。

クーリングダウンの目的

疲労回復

血液分配の正常化

外傷・障害の予防

気持ちを落ち着かせる

クーリングダウンの効果

疲労物質除去の促進

運動によって筋肉中に蓄積された疲労物質（乳酸、二酸化炭素、アンモニア、水素など）を軽運動を行うことで除去できる。

筋肉の柔軟性 関節の可動域を取り戻す

ストレッチや体操を行うことで、運動を行う前の状態に早く戻すことができる。運動直後は体温が上昇しているため、柔軟性向上にも効果が期待できる。

めまい、吐き気、 失神を防止する

急に運動を停止すると、静脈の血流量が不足し、脳への血流も減り、めまい、吐き気、失神などの症状が起こる。身体に負担をかけない筋収縮運動を行うことで、静脈血流が心臓に戻り、血液循環を取り戻すことができる。

精神的に 落ち着くことができる

ジョギング、体操などの軽運動やストレッチを入れることで、精神的に安定し、落ち着くことができる。

クーリングダウンの種類と手順

①アクティブリカバリー（積極的回復・積極的休養）

ジョギング、自転車エルゴメーター、水中歩行、ストレッチなど、



②パッシブリカバリー（消極的回復・消極的休養）

マッサージ、アイシング、交代浴など、



運動によって筋肉中には疲労の原因となる代謝物が産生されます。アクティブリカバリーとして適度な有酸素運動を行うことで、この代謝産物を早期に除去することができます。また、パッシブリカバリーを補助的に取り入れることで、疲労回復やスポーツ傷害予防としてより効果を発揮することができます。

ケガなく練習・試合に臨むためには、日々のコンディショニングが大切です。ウォーミングアップに比べ、軽視されがちなクーリングダウンですが、翌日よりよい状態でレーニングに臨むためにもしっかりと行いましょう。

また、食事・入浴・睡眠といった日常生活もコンディションを整えるためには必要不可欠です。スポーツ選手は日々の生活から意識を高く持ちましょう！

