

アスレティックトレーナーが薦める

寒い季節になってきました。

冷え固まった身体を運動ができる状態にするために、ウォーミングアップは暖かい時期よりもさらに重要になってきます。今回は、ウォーミングアップの目的、手順についてご紹介します。

ウォーミングアップの目的

| | |
|------------------|---|
| 体温を上げる | 体温が上昇することで血液の循環がよくなる。酸素の取り込みがスムーズになり、身体の協調性が高まる。 |
| 柔軟性を高める | 体温が上昇することで、柔軟性が高まる。さらにストレッチングを行うことでより関節可動域を広げることができる。 |
| 各スポーツに必要な動作の予行練習 | 頭で理解するだけでなく、身体にも「これからこんな動きをする」と伝える。予行練習をしておくことで、動作の反応を高めることができる。 |
| 心肺機能の準備 | 心肺機能も筋肉と同様に、事前準備が必要。主運動に入る前に心拍数を通常以上にし、心肺機能を激しい運動に順応させる。 |
| スポーツ傷害予防 | 筋肉や心肺機能の事前準備を行うことで、急激な動作への反応が高まり、傷害を予防できる。 |
| 集中力を高める | ウォーミングアップには身体的準備だけでなく心理的準備の効果もある。気持ちを高めたり、締めたり心理的な調節をする時間となる。 |
| コンディションの把握 | ウォーミングアップの時間を使ってその日の体調を把握し、試合や練習開始までの時間で調整します。また、調整は体調だけでなく、サーフェスや天候などの環境のコンディションも把握する。 |

ウォーミングアップの手順



①ランニング

運動を開始すると、呼吸・循環器機能が高まり、酸素摂取量が増大し、運動開始から約5分後がピークとなる。また、体温が上昇することで次に行うストレッチングの効果も高まる。



②スタティックストレッチング

反動を使わず、筋肉をゆっくり引き伸ばしていく。筋肉の伸張と弛緩を行い、関節可動域を広げる。
可動域を最大限に使い、より良い効果を得るためには、まずしっかり身体全体をほぐしておくことが重要。柔軟性のトレーニングとして実施することも有効。



③ダイナミックストレッチング

リズムカルに各部位に軽く勢いをつけながら動作を行う。
スポーツ動作に即して、関節を動かしながら筋をストレッチすることで関節可動域を広げ、身体の準備を整える。

ウォーミングアップはピークパフォーマンス発揮のため、また傷害予防のためにとても重要です。

今、行っているウォーミングアップは何のためにしているのか、効率の良いウォーミングアップになっているのか、再度見直し、より良い運動前の準備をしていきましょう。