



ウォーミングアップ ～ ダイナミックストレッチ ～

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
光センター長 山田 敢一

YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー（以下 アカデミー）では、運動基礎分野と運動応用分野の2つに分けて、様々なトレーニングを組み込んで行っています。

今回は、ウォーミングアップで行っているダイナミックストレッチを紹介します。

アカデミーに参加している小中学生は普段学校で活発に活動したり、アカデミーのプログラム開始前にはバスケットやドッジボール、鬼ごっこをしたりして体を動かしています。そこに改まって、ウォーミングアップで静的なストレッチをすることはないと考えています。アカデミーでは、動きながらストレッチ（全身運動）を行うことで、すぐに目的の運動や競技種目に入れるように工夫し、習慣化しています。

これにより活動中にケガや故障は起こっていません。ただ、強度の強い運動を行う場合は、必要に応じて予備動作などを入れるようにしています。

ダイナミックストレッチ



ボールを使ったダイナミックストレッチ



今回は紙面の都合上、一部のご紹介となりましたが、アカデミーでは2人一組やグループ編成をしたり、いろいろな道具や器具を使ったりするダイナミックストレッチも行っています。また、動きや内容は固定せず様々な動きを取り入れ、子ども達が飽きないよう工夫しています。普段生活や競技で使わない部位や、動きについても積極的に取り入れています。様々な動きを行うことでの柔軟性の向上、道具を使うことでの巧緻性の向上、四肢の安定による体幹の強化、動き出しは身体を中心部分からなど、動作ごとにポイントはズレないように子ども達と確認して行っています。

次回は、身体の使い方について紹介したいと思います。