

医科学 見聞録

運動前後のウォーミングアップに気をつけよう ～ 動的ストレッチのすすめ ～

山口博愛病院
副院長 井上 博文

運動前のウォーミングアップとして、関節可動域を広げて怪我の予防やスポーツパフォーマンスをあげることを目的に、ストレッチを行われることが多いと思います。皆さんは、ストレッチのタイプが大きく分けて2つあるのをご存知でしょうか。

静的ストレッチ

一つは、静的ストレッチです。これは多くの方がストレッチと聞いてイメージされる方法で、柔軟性を高めたい関節や伸ばしたい筋肉を、反動をつけずゆっくりと伸展させるものです。この方法で関節可動域を広げたり、リラックス効果を期待することはできるのですが、一方で時間をかけて行えば行うほど（45秒以上）筋力や筋パワーが低下しやすいことが知られています。



静的ストレッチ

動的ストレッチ

もう一つの方法は、動的ストレッチと言われる方法で、身体を大きく動かして筋肉の収縮と弛緩を繰り返すことで血流を促進し、体温を上昇させます。また、伸ばしたい筋肉と拮抗する筋肉を収縮させることで伸ばしたい筋肉をより緩みやすくさせたり、実際に競技で行う動作を取り入れることで運動における身体の連動性を高めたりします。また動的ストレッチでも可動域が改善されることに加え、静的ストレッチの時とは異なり、時間をかけるほど筋力や筋パワーが向上することも報告されています。



動的ストレッチ

動的ストレッチの代表的なものとして、サッカーのウォーミングアップに用いられるブラジル体操や、夏休みの朝の定番であるラジオ体操が挙げられます。さらに、元広島カープの前田健太選手（現：ツインズ）が行なっているマエケン体操も動的ストレッチの一種です。

動画で
チェック！

ブラジル体操



<https://youtu.be/lp3ohS3NpOM>

ラジオ体操 第1



<https://youtu.be/feSVtC1BSeQ>

ラジオ体操 第2



<https://youtu.be/dzQIMo-Xvyg>

マエケン体操



<https://youtu.be/pXckTGQLsZI>

競技パフォーマンスをよりよくするために、運動前後のストレッチを使い分けて競技前の筋力アップや動作の連動性向上、および競技後の血行促進による疲労物質除去を意識してみたいかがでしょうか？

参考資料：市橋則明「ストレッチングのエビデンス」理学療法学 第41巻第8号 531-534頁（2014年）