

# ストレッチ

文責・長谷川

の前にウォームアップを！！  
体を温める→体の活性化  
つまり、体をやる気ない状態から戦闘状態への移行。  
これがウォームアップ！  
5～10分くらいがいいそうです。

## 1) ストレッチの役割

体をほぐす、運動前の準備……  
他にも、筋肉の衰えの防止にもなるのです。  
理由は、ストレッチしている時にも、伸ばしている筋肉に刺激がいて、ある程度の負荷をかけているからです。  
また、運動後のストレッチは疲れをためにくくしてくれ、体が硬くなるのを防ぐ。  
これは、体にたまった乳酸を血液の循環をよくして、代謝を促すことによる。

## 2) ストレッチの種類

ストレッチは、動的ストレッチ、静的ストレッチの二つに分けることができます。

### ①動的ストレッチ

反動をつかっておこなうストレッチ。  
運動の準備として適しているが、知識のない人や経験の少ない人がやるとけがをする可能性もある。

### ②静的ストレッチ

反動を使わず、ゆっくり筋肉を伸ばすストレッチ。  
初心者にお勧めだそう。

## 3) 注意点

- ・ウォームアップをしてから、ストレッチしよう
- ・無理をして伸ばさない
- ・息を止めないこと

#### 4) ストレッチの方法

##### ①手首のストレッチ

肘を身体前方へまっすぐに伸ばし、手のひらを上に向け  
たまま、もう片方の手を添えて、手首を曲げます。

##### ②肩のストレッチその1

頭の後ろで片手を背中に付け、もう片方の手で肘を持ち  
頭の方へ引き寄せます。

##### ③肩のストレッチその2

胸の前で片方の肘を押さえながら、胸に押し付けます。

##### ④脇のストレッチ

両手を頭上で組んで、上体を片方ずつ傾けます。

##### ⑤背中ストレッチ

四つんばいになって、そのまま腰を沈めて、背中を伸ばし  
ます。

##### ⑥腰のストレッチ

足を組んで座り、片手で上体を支えながら、上体をひねり  
ます。

##### ⑦股関節のストレッチ

あぐらをかくようにして座り、両方の足の裏を合わせます。  
そのまま股関節を開いていきます。

##### ⑧大腿のストレッチ

立ったまま片手で片方の足を持ち、かかとをおしりに  
近づけます。

##### ⑨大腿のストレッチその2

床に座って片方の足だけ曲げてお尻の下にはさみます。  
片足だけの正座スタイルです。

##### ⑩ ハムストリングスのストレッチ

まっすぐ立ったまま、腰を曲げていき両手を床に付くよう  
にします。

運動の後にはクールダウンを！！

これは、上でも述べたように、体が硬くなるのを防いだり、疲労物質乳酸を代謝させるう  
えで効果的です。

参考：<http://everyman.client.jp/strech2.html>

[http://www.know-dt.com/Bodypart/BODYPART\\_index.html](http://www.know-dt.com/Bodypart/BODYPART_index.html)