



まめ知識VO.6

「ストレッチの意外な効果と種類☆」

こんにちは！「よつば治療院」の石川です。

患者様とお話をしていると「筋トレはやってるけどストレッチはやってない」という声が多く聞かれます。

特にスポーツをやっている方にストレッチは重要で、あまり知られていない効果もあるのでご紹介致します。

(1) ストレッチをすると運動能力が上がる！



「スピード、ジャンプ力、筋力UP↑」

筋肉は柔軟性がある方がパワーを発揮できます。

輪ゴムを飛ばすのと同じ原理です☆

硬くて伸びない輪ゴムと、柔らかくてしっかり伸びる輪ゴムでは柔らかい輪ゴムの方が遠くに飛びますよね♪

なのでストレッチにはケガの予防・再発防止の効果以外にも、今ある筋肉の能力を最大限引き出し短距離のスピード、ジャンプ力、筋力などをUPさせる効果があるのです！

(2) ストレッチには2種類ある！

①スタティックストレッチ(静的ストレッチ)

一般的に知られているストレッチで反動をつけずに一定時間筋肉を伸ばすものです。ストレッチの時間は最低でも30秒は行いましょう♪

リラックス効果がある反面、運動前にやりすぎると筋肉が伸び過ぎて力が発揮できず、パフォーマンスが下がってしまいます。

②ダイナミックストレッチ(動的ストレッチ)

ラジオ体操のように軽く反動をつけて筋肉を伸ばすストレッチです。

部活動などの「アップ」で行われているのもコレです♪

ストレッチと準備運動を兼ねており体を興奮させる効果があるので、柔軟性と共に筋肉の温度が上がり運動するのに適した状態に体を持っていけます。



(3) 体はどんどん硬くなる！

体を動かさないと筋肉が落ちるのと同じで、ストレッチをしないと体はどんどん硬くなっていきます。

「特に何もしていないのに〇〇が痛くなる」という声をよく聞きますが、実は「特に何もしていないから痛くなる」のです。

スポーツをしていない方でも健康の維持・増進のためにストレッチをすることをお勧めします！特に高齢者の方は前号でお話した「ロコモ」の予防にもなります☆

まとめ



①ストレッチにはケガの予防・再発防止以外にも筋力を上げる効果がある！

②運動前はダイナミックストレッチ。
運動後や自宅ではスタティックストレッチが良い！

③スポーツをしない方でもストレッチは重要！

最後に

スポーツ(部活など)をやっている方は日ごろの練習だけで筋肉に疲労が蓄積されておりケガをしやすい状況にあります。

さらに練習時間を確保するためにストレッチの時間が極めて短いことが多いです。

なので自宅でのケアでストレッチを念入りに行うことが重要です！

詳しいストレッチのやり方は当院ホームページをご覧ください。

ケガに気を付けてスポーツを楽しみましょう♪

