

スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.38

発行 財団法人富山県健康スポーツ財団

富山県総合体育センター ☎076-429-5455

発行日 平成 21年 3月 18日

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/>

PART-2 ストレッチポールを使ってみよう!

ストレッチポールは、スポーツ選手や高齢者を含めた一般の方の関節可動域や筋肉の柔軟性の向上、筋力トレーニング、また手術後のリハビリテーション等多用途に使われています。

長さの違うものやローラー(円柱)タイプ、ハーフカット(円柱の半分)タイプのもがあり、目的によって使い分けています。

今回は、ストレッチポールを使ったいろいろなエクササイズを、ストレッチ編とトレーニング編に分け紹介していきます。

～*ストレッチポールの種類*～

フルローラー



円筒形のため不安定になりやすい。
従ってバランス反応が必要になります。
立って行う運動での使用は上級者向け。

ハーフローラー



安定性が高いため運動がしやすい。
一般的に、うつ伏せになって行う運動にオススメ