

スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.43

発行 財団法人 富山県体育協会

富山県総合体育センター ☎076-429-5455

発行日 平成 24 年 1 月 4 日

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

PART-1 動的ストレッチを取り入れよう！

動的ストレッチとは、軽い反動をつけたストレッチのことで、筋肉の伸縮を繰り返し行ない、スポーツ動作に必要な『動きの切り換え』をスムーズにする効果が期待できます。練習前や試合前のウォーミングアップで行なう静的ストレッチ（反動をつけずに筋肉や腱を伸ばすストレッチ）後に取り入れてみてください。

トレーニング時のポイント

- ◆ 反動や弾みを利用しながらリズムカルに行なう。
- ◆ 必ず体が温まっている状態で行ない、軽いストレッチ感が得られる範囲で繰り返しながら徐々に可動範囲を広げるようにする。
- ◆ 動きにあわせて自然な呼吸を心がける。
（行なう動作や状況により、短く強く吐いたり、肩甲骨の動きがある場合では、胸が広がる時に吸う）
- ◆ バランスのよい柔軟性の向上を目指す。
（一か所だけ異常に柔らかい、表側と裏側のバランスが悪い …… ということがないように）