

ケガの無い運動を一生続けていくために ～動的ストレッチと静的ストレッチ～

皆さん、ストレッチと聞くと、運動の前後どちらに行うイメージがありますか？ 実は、ストレッチには運動前にウォーミングアップとして行う「動的ストレッチ」と、運動後にクーリングダウンとして行う「静的ストレッチ」の2種類があります。この2つのストレッチを目的や用途に応じて使い分けることで、ストレッチの効果をより高めることができ、ケガの予防にも繋がります。

ストレッチの本来の意味である“引き伸ばす”ことを意識しながら、運動前だけではなく運動後も行い、楽しく運動を続けましょう！

①「動的ストレッチ」 運動前の準備運動♪

軽いジョギング、ラジオ体操、ランニングマシンなど、体を温めるためのウォーミングアップです。筋肉や関節を刺激しながら可動域を広げたり、血流が良くなることで、ケガを予防します。

※ ストレッチマットで行う行為は、②静的ストレッチになりますので運動後に行いましょう。



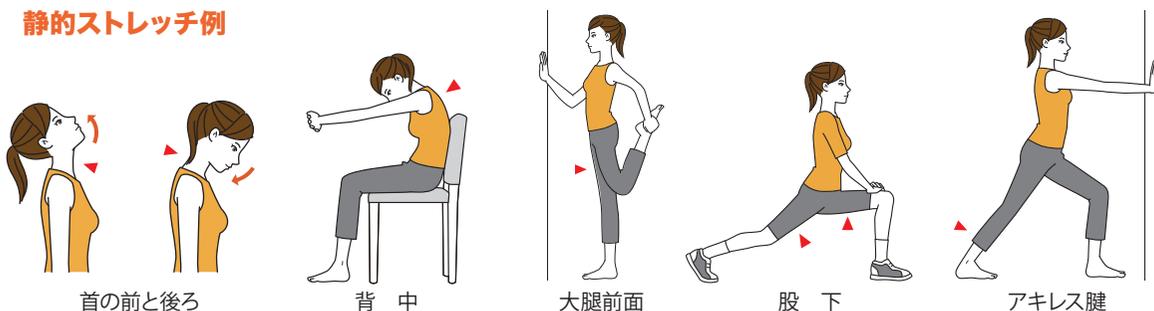
②「静的ストレッチ」 運動後の整理運動♪

使った筋肉をじっくり引き伸ばし、収縮した筋肉をケアするためのクーリングダウンです。首から下の筋肉(首から足底まで)を、1か所20秒程度反動をつけずに伸ばします。

運動をしっぱなしにすると痛みを残しますので、運動後のストレッチを忘れずに行いましょう。

※ 痛みがある筋肉には、アイスパックなどで痛む場所を冷やすアイシングケアをお勧めします。静的ストレッチと同時に行うことで痛みが残りにくくなります。

静的ストレッチ例



運動前の「動的ストレッチ」と運動後の「静的ストレッチ」で
ケガのない運動を一生続けていきましょう！