

## ~ウォーミングアップ(運動前)のストレッチを考える~

ウォーミングアップでストレッチを行うのは当たり前になっていますが、しかし「ストレッチの種目」によっては『身体を硬くしていたり』『筋肉に力が入りにくくなりパフォーマンス低下』に繋がっていることがあります。また、それらが怪我にも繋がる場合があります。ウォーミングアップではどのような「ストレッチ」がよいのか考えていきたいと思います。

### チェック(前屈、ランジテスト)



#### 1. 前屈(柔軟性チェック)

足を揃え身体を前に倒します。

#### 2. ランジテスト(下半身の安定感チェック)

足を出し、パートナーが内側から膝を押します。

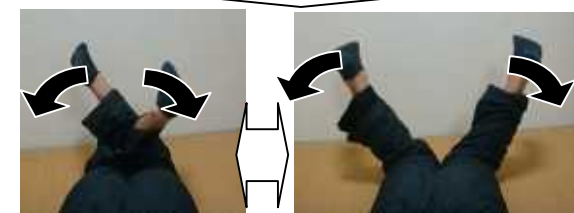
膝がつま先よりも内側に入らないように注意が必要です。

このストレッチを行い、効果を比較します。

### 動的ストレッチ(アクティブストレッチ)



うつ伏せに寝転がる。左右の膝を交互に曲げ伸ばしを行い、バタ足を行う。



うつ伏せに寝転がり、両膝を90度曲げる。股関節の内旋(足がクロス)、外旋(足が開く)を繰り返して行う。

### 静的ストレッチ(スタティックストレッチ)



足を伸ばし身体を前に倒します。  
ハムストリングス(大腿部後面)を伸ばします。  
筋肉が伸びた所でストップし、20~30秒姿勢をキープします。

#### チェックの流れ

- 『前屈』の順番で動的ストレッチの効果を体感する。
- 次に『ランジテスト』の順番で静的ストレッチの効果を体感する。

### 再チェック



それぞれのストレッチ後には最初に行ったチェック(前屈、ランジテスト)を行い、ストレッチ後の変化を比較します。

の後は、柔らかく、力が入りやすくなるのが分かります。一方、のストレッチ後は硬くなったり、力が入りにくくなると感じた人もいます。

## ～ストレッチをして『硬くなる』『弱くなる』のは何故??～

前ページの静的ストレッチを行ったにも関わらず、「身体が硬くなった」「力が入りにくくなった」という人がいると思います。それは、筋肉は無理やり伸ばし、痛みを感じると反射的に収縮（縮む）します。筋肉が収縮するということは、つまり『硬く』になってしまうということです。ストレッチを行っても柔らかくならない選手はこのようにストレッチを上手く行っていない選手が多いです。



また、ストレッチを行きすぎると柔らかくなるのですが、『筋肉に力が入りにくくなる』原因となります。意外にも静的ストレッチでコンディションを調整するのは難しいのです。

ウォーミングアップでは静的ストレッチではなく、動的ストレッチを行うことで、怪我の予防やパフォーマンスアップに繋がります。

## 【トピックス：スポーツと食事5】

### 目標とする体格（体重）

体重の目安は『身長 - 100』です。高校では最低限これぐらいの体重は必要です。

選手によっては体脂肪が20%を超えなければ『身長 - 90』の体重でもよい選手もいます。

これぐらいの体格を維持出来れば「慢性的な怪我の予防」や「筋肉がつきパワーアップ」にも繋がります。

### 体重の増えない選手

ご飯の量を増やしているが体重が増えないと言う選手はたくさんいます。

そのような選手の話しを聞くと「夜しか食べられていない」選手が多いです。

朝食が食べられない（食欲がない）

給食のご飯の量が少ない



### ～解決法：食事トレーニング～

朝食を食べる（出来る限り「ご飯」を食べる）

朝食欲のない選手は「起きたら水など飲み物を飲む」「15分早く起きる」を試して下さい。

補食をとる

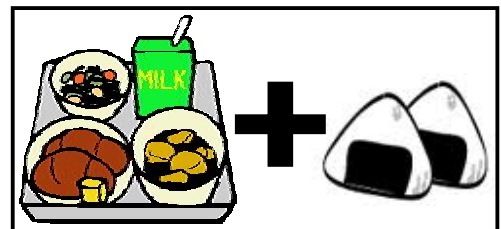
学校におにぎりなどを持って行ってよいのであれば持っていきます。

無理な場合は、帰宅後すぐに食べます。塾などがある場合は塾前に食べます。

空腹な時間を作らないことがポイントです。

朝・昼・夜しっかりご飯を食べる。

（ご飯の食べる量の目安は「Mac's Trainer News H24.10月号」参照）



食べる量を増やしても、うまく吸収ができなかったり、成長期と重なるなど体重が増えない時期もあります。また、消化不良で下痢になることもあります。継続して食べ続けることが重要です。身体も慣れてくれば、吸収力も高まり、体重も増加していきます。

『食べても増えない』という選手もいますが、そのような選手は実際には食べられていないことが多くあります。体重が増えている選手と食べる量を比べると違いがよく分かります。

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』

11月9日、11月30日、12月7日、12月21日

『Mac's Trainer Room』

Blog : <http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042>

Homepage : <http://www.macstrainerroom.com/>

ご質問等ございましたら『[macstrainerroom@gmail.com](mailto:macstrainerroom@gmail.com)』こちらまで連絡をお願いします。

また会員登録をして頂きますとこちらの『Mac's Trainer News』を配信させていただきます。

上記に記載のホームページからアクセスして頂くと会員登録ができます。

作成担当：西山伸吾