

## 第34回【ストレッチの目的とは】

現在、スポーツを行うにあたってストレッチは重要なものとして扱われていて、スポーツ以外の日常生活においても一般的なものになってきています。今回、ストレッチは何のために行うかについて話していきたいと思います。



### ① 筋肉の柔軟性を高める

ストレッチの効果として非常に重要なのが、筋肉の柔軟性を高めることにより、関節の柔軟性が高まり、関節の可動域を広げることです。関節の可動域が広がることにより動きがスムーズになり、素早く動くことができるようになります。

### ② 血液循環を良くする

ウォーミングアップの時に、ストレッチを行うことによって筋肉が温められて、ケガの予防にもつながります。

また、運動後のクールダウンとして行うと血流を良くして、疲労物質を筋肉から取り除くことにより、疲労が残りにくくなり障害の予防と疲労回復にもつながります。

### ③ リラックス効果

運動した後というのは、筋肉だけではなく、精神的にも非常に興奮した状態になってしまいます。この状態をストレッチすることにより、筋肉も精神的な興奮も緩和させるようにしましょう。

上記のような目的で行います。

また、ストレッチを上手に行うためのポイントは、次のことを意識しながら行ってみましょう。

①ストレッチをしている筋肉を意識しながら行いましょう。

②筋肉を伸ばしている時は、息を吐きながら行うようにしましょう。息をゆっくり吐きながらやることにより緊張をほぐして、筋肉の伸びやすい状態を作れるからです。

③リラックスした環境で行うことにしましょう。リラックスできる音楽を聴きながら行ったり、また極端に寒い場所などでは、筋肉がかたくなっていて、伸ばしづらい状態なので、逆に痛めてしまうこともありますので極端に寒い場所では避けた方が良いでしょう。



また、してはいけないこととしては、

- ・急激に筋肉を伸ばさない（少しずつ伸ばすこと）
- ・強い負荷はかけない
- ・お酒を飲んでいる時、・体調が悪い時、・伸ばす筋肉を傷めているとき

上記のような時には行わないようにしましょう。