効果的な ストレッチ体操とは? 筋肉や腱をゆっくりと引き伸ばすことを ストレッチングといいます。

身体の柔軟性を高め、血流もよくなり、全身の リラクゼーションにつながるため、けがの予防だけでなく 競技力の向上や運動後の疲労を軽減するためにも有効です。

方法と注意事項

- 1 党動や弾みをつけずに、ゆっくり引き伸ばす。(引き伸ばす筋肉に意識を集中する)
- 2 複数の筋肉を一度に伸ばすのではなく、なるべく 1 つの筋肉を伸ばすよう心がける。
- 3 呼吸を止めずに、自然にリラックスして行う。
- 4 痛みのない範囲で、最低 20~30 秒間はその姿勢を保つ。
- 5 練習や競技の前後に行う。

ストレッチの方法

- ①ゆっくり行う②力で無理にやらない
- ③反動や弾みをつけない







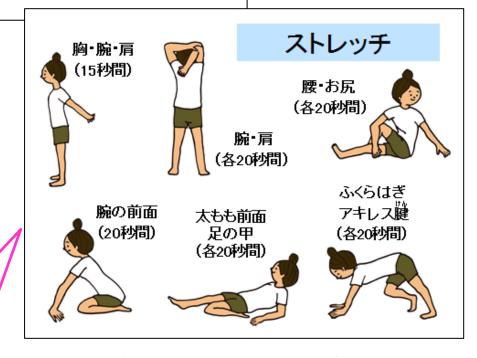
柔軟性には個人 差があります。

自分の体力や運動の種類に合わせて、ストレッチ体操の組み合わせを考えましょう。

伸ばしている 筋肉に、意識を 集中させよう!

呼吸を止めてはいけません。

自分の身体へ 「よろしく」 「ありがとう」 の気持ちを込め て、毎回ていね いに実行しよ う!



〈参考資料〉スポーツ医学からみた年代別・性別スポーツ指導(文光堂) 保健指導おたすけパワーポイントブック(少年写真新聞社)