

静的ストレッチングで筋肉をしつかり伸ばしましょう

埼玉県立大学
保健医療福祉学部健康開発学学科講師 八十島 崇

ストレッチングとは、筋などの組織を伸ばすことを言います。用途は幅広く、運動前後の柔軟性の改善やケガの予防、疲労回復を目的とするだけでなく、健康の維持増進のためにも行われます。また、ストレッチングは行い方によって、静的ストレッチングと動的ストレッチングの2種

類に大別されます。今回は、静的ストレッチングに焦点を当て、効果と適切な実践方法についてご紹介したいと思います。

①静的ストレッチングとは？
静的ストレッチングとは、例えば肩のストレッチングだと「腕を身体の前で横にし、反対の腕で肘を抱えて伸ばし

ていく」のように、反動をつけずゆっくりと筋を伸張する方法を指します。ストレッチングと聞いて真っ先に思い浮かぶ深い方法ではないでしょうか。また、静的ストレッチングには心身をリラックスさせる効果があり、運動後や就寝前に行うと筋の緊張を緩和し睡眠の質を高めると言われています。

②静的ストレッチングの実施方法
静的ストレッチングは、1つの部位につき20〜30秒ほどを目安に行っていくと良いでしょう。筋肉を伸ばす程度は

「伸ばしたときに心地下く感じるくらい」が望ましく、過度に伸ばそうとすると実施中に呼吸を止める原因になってしまいます。また、反動をつけずにゆっくりと行う理由は、筋肉を急激に伸ばすことで生じる伸張反射という防御的収縮を起ささないためです。

以上のように、静的ストレッチングは適切に行うと柔軟性の改善とともにリラックス効果の高い運動の一つです。習慣的に行っていけば、効果も実感しやすいと思います。これからの運動にぜひ役立ててください。