



Dr.生田 進一のワンポイント

神戸市サッカー協会医事委員長



(生田進一／神戸市サッカー協会 医事委員長 ／六甲病院整形外科)

運動する人もしない人もストレッチングを。

スポーツ前のウォームアップは筋の柔軟性を高め、傷害の予防に有効です。
まず、ゆっくりとしたペースのランニングを5～10分間行い、血流、筋温、呼吸数、関節液の粘性、発汗を向上させます。

次に、10分間程度のストレッチングを行います。(体温を高めてから行うと効果的です。)ストレッチングは張りが感じるが痛みのない程度にゆっくりと行い、最終姿勢を30秒間維持します。(=静的ストレッチング)反動を用いると、筋・腱の損傷を起こすこともあり、危険性があります。静的ストレッチングが簡単で十分な効果が得られます。

スポーツ後のストレッチングも10分間程度行いましょう。関節の可動域をさらに高める効果と筋肉痛をやわらげる効果があります。

ストレッチングを週2回、5週間続けると柔軟性が高まるといわれています。日頃、あまり運動されない方はぜひ試して下さい。



[<戻る>](#)