

どこでもできる！運動不足解消

ストレッチ編

山陽小野田市民病院 リハビリテーション室

理学療法士 國本 貴弘

ストレッチの効果

- ①筋肉や筋膜の柔軟性を出す
 - ②準備運動や整理運動に活用
（ウォーミングアップとクールダウン）
 - ③血管の柔軟性を出す
 - ④リラクゼーション効果
 - ⑤美しい姿勢を保つ
- etc

ストレッチの種類

ストレッチの種類		内容
静的ストレッチ	スタティックストレッチ	反動や動きを伴わず、持続的に関節や筋を伸ばしていく方法
動的ストレッチ	ダイナミックストレッチ	コントロールした動きの中で筋を徐々に伸ばしていく方法
	バリスティックストレッチ	脱力状態を保ち、反動の力によって大きく引き延ばす方法

静的ストレッチのポイント

1. 筋の伸張スピードについて

呼吸を止めずにできる限りゆっくりと伸張位まで可動していくことが大切

2. 筋の伸張強度について

本人の主観により強度を決定する。表現としては「筋肉が伸びて心地よく感じる強さ」「伸ばした後に体が楽になる位の強さ」が適当

3. 伸長時間について

20秒～30秒が適当。短時間の場合は頻度を増やす。

4. 頻度について

一つのストレッチに対して3～5回程度が適切で、時間がない時は1回だけでも良い

動的ストレッチの目的と効果

1. 体温・筋温の上昇

運動に適した体温及び筋肉の温度を作る。

体の隅々まで血液を循環させることにより、筋肉をほぐし、運動に適した柔らかさにする。

2. 運動時の怪我を予防する

十分に関節回りや筋肉を温めておくと、運動による体への衝撃を受け止める用意ができ、怪我や故障の予防につながる。

3. 運動開始時のパフォーマンスを上げる

可動域を広げ、十分に血液を筋肉の隅々まで届けておくと、何もしないときと比べてスムーズに体を動かすことができる。そうすることで動きの質が良くなり、技術・体機能の向上が見込める。

静的ストレッチの注意点

1. 呼吸をとめない

呼吸を止めると身体は緊張状態になり、筋が硬くなるため、十分に筋を弛緩させることができなくなる。

2. 反動をつけない

筋は急激に伸ばされると、筋断裂などの傷害を防ぐために筋内の筋紡錘が働き反射的に筋を収縮させる。

3. 痛みのない範囲で行う

ストレッチングで痛みがある部位を過度にストレッチしてしまうことを「オーバーストレッチ」といい、筋を痛める原因になってしまいます。

4. ストレッチしている筋を意識する

ストレッチしている筋、すなわち、伸ばしている筋を意識することで、神経筋協応能が高まります。

椅子に座ってできる静的ストレッチの実技

1. 大腿の後面（太ももの後面）
2. 大腿の前面（太ももの前面）
3. 大殿筋
4. 肩甲骨周囲の筋
5. 体幹の側面（体の横）
6. 前腕の筋（肘から下）

