

運動前後のストレッチについて

【ストレッチの概念】

ストレッチを多くの方が一度は実施したことがあるのではないかと思います。ストレッチとは伸ばす・広げることであり、筋や腱を良好な状態にするために伸ばすことはストレッチングと呼ばれています（ここでは伸ばす行為の呼称をストレッチに統一します）。スポーツにおいてストレッチを利用する場面は数多くありますが、皆さんは場面ごとにストレッチを使い分けていますか？ストレッチをより効果的に実施するために、今回は目的に応じたストレッチの種類をご紹介します。

【運動前のストレッチ】

ストレッチは大きく分類すると2種類あり（コラム No.9、図1を参照）、運動前のウォームアップでは「動的ストレッチ」を用いることが推奨されています。ウォームアップの目的はパフォーマンスの向上やケガの予防であり、動的ストレッチが各種パフォーマンスを向上させることはすでに数多く報告されています。しかし、動的ストレッチがケガの発生リスクを低下させるかという点については、研究報告がありません。ただしウォームアップに「静的ストレッチ」を用いることで予防効果が見られたケースもあります。これらのことから、競技特性に応じてウォームアップ時に動的ストレッチに加えて、静的ストレッチを行うことを選択しても良いと考えます。パフォーマンス低下を防ぐための注意点としては、静的ストレッチの実施は30秒未満で、実施後に動的ストレッチを行うことが挙げられます。

【運動後のストレッチ】

運動後のクールダウンの目的は疲労回復や筋損傷の軽減とされており、静的ストレッチが用いられていることが多いです。静的ストレッチは筋緊

張を低下、柔軟性の向上や筋損傷の予防、筋疲労の蓄積が見られる場合には静的ストレッチによってパワーや筋持久力のパフォーマンスが向上することも報告されています。一方で、静的ストレッチが疲労感、筋痛、筋力などの軽減に効果がないことを示す報告もあり、ウォームアップと同様、競技特性や運動時間等に合わせて工夫が必要です。また、柔軟性の向上を目的とした静的ストレッチの効果的な実施方法は、一部位あたり20秒から30秒を複数回繰り返すこととされています。



図1 2種類のストレッチ

【まとめ】

ウォームアップにおけるケガ予防やクールダウンにおける疲労回復についての効果的なストレッチ方法は未だ議論が続いており、研究も十分な数がそろっているわけではありません。しかし、ウォームアップとクールダウンが重要なことには変わりはないため、ストレッチの効果を理解したうえで工夫をしながら実施してください。

【参考文献】

山口太一・石井好二郎, 続報 運動前のストレッチングがパフォーマンスに及ぼす影響について, CREATIVE STRETCHING, 14:1-10, 2010.