

動的ストレッチと静的ストレッチ

【はじめに】

みなさんは「ストレッチ」という言葉を聞くとどのようなものをイメージしますか。ウォームアップやクールダウン、リハビリテーション、体操、ケガの治療など数多くの場面で行われているストレッチが世の中にはたくさんあります。

今回は、ストレッチを2つに大別した「動的ストレッチ」と「静的ストレッチ」について、目的や効果、実施するタイミングなどを踏まえてご紹介します。

【動的ストレッチ】

動的ストレッチは、「バリスティックストレッチ」と「ダイナミックストレッチ」の2つがあります。

「バリスティックストレッチ」は、勢いや反動をつけて筋を伸張させる方法です。各競技の動作に合わせたストレッチが行いやすく、筋肉の弾性を高めるといった特徴があります。

「ダイナミックストレッチ」は、伸ばしたい筋（主動筋）と反対方向の運動をする筋（拮抗筋）を意識的に活動させて、その動作を繰り返すことで、主動筋を弛緩させる方法です。この際に、勢いや反動を使わずに拮抗筋を活動させるように行いましょう。

筋肉、関節、神経系を刺激することで関節可動域を広げ、傷害を予防し、パフォーマンスを向上させることを目的とするウォームアップでは、動きや力発揮を伴う動的ストレッチが適していると考えられます。

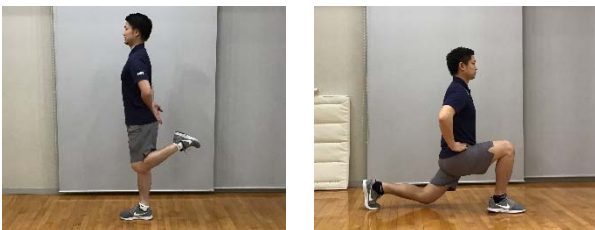


図1 動的ストレッチ

【静的ストレッチ】

静的ストレッチは、反動をつけずに筋肉をゆっくりと伸張させていき、その姿勢を維持して筋肉を伸ばす方法です。最も安全にストレッチを行うことができ、柔軟性の改善効果が得られるという特徴があります。呼吸を止めずに行うこともポイントの一つです。また、20～30秒程度筋肉を伸ばすと効果的であると言われています。

筋肉の緊張を緩和し、運動によって生じた疲労物質を除去し、短縮した筋肉を運動前の状態に戻すことを目的とするクールダウンでは、静的ストレッチが適していると考えられます。



図2 静的ストレッチ

【おわりに】

普段、何気なく行っているストレッチもやり方やポイントを押さえて行うことで、より効果的なものになりますが、誤った方法で行ってしまうと、効果を得どころかケガや身体の不調に繋がってしまう恐れがあります。

現在の身体の状況や競技レベルなどに合わせたセルフケアを行いたい方、現在ケガを抱えているがどのようなセルフケアを行えばよいのか分からない方は当センターまでお気軽にご連絡ください。

参考文献：

財団法人 日本体育協会「アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑥『予防とコンディショニング』」

文光堂、2011年

谷本道哉・岡田隆・荒川裕志 ベースボールマガジン社

「基礎から学ぶ！ストレッチング」2009年