

スポーツの 保健 だより

Vol.13

可動域

関節可動域を広げるストレッチング

各関節が運動を行う際の生理的な運動範囲

☆ストレッチングの仕組みと効果☆

ストレッチングとは
「筋肉を伸ばす」こと！

ストレッチングの
効果は！

日本では「ストレッチ」という名称が一般的ですが、正しい英語表現は「ストレッチング」です。ストレッチングで主に伸ばすところは「筋肉」です。関節を曲げたり伸ばしたりする動作によって、筋肉をその両端の腱から「引っ張って伸ばす」とがストレッチングです。

筋肉は、両端が一つもしくは複数の関節をまたいで骨についています。この両端のうち身体の中心側の部位を「起始」、末端側の部位を「停止」と言います。

ストレッチングでは、この起始と停止を遠ざける動作をすることで筋肉を伸ばしていきます。



「起始」「停止」の図

- ① 柔軟性を高める
- ② 関節可動域が拡大する
- ③ エネルギー消費量が少なくなる
- ④ 動きが正確に、またスピーディーになる
- ⑤ 疲労しにくい身体になる(けがの予防)
- ⑥ 筋肉をほぐす(けがの予防)
- ⑦ 精神的なリラックス効果がある



ストレッチングの種類

「静的(スタティック)ストレッチング」

筋肉を伸ばしたまま制止する一般的なストレッチング

「動的(ダイナミック)ストレッチング」

ラジオ体操の様に弾みをつけて行うストレッチング

「パートナーストレッチング」

パートナーの手を借りてより負荷を高めて行うストレッチング

静的ストレッチングの基本とやり方

①はづみをつけない

リラックスして脱力させて行う。安定した姿勢を保持する。

②息を止めない

呼吸は自然にゆっくると行い「フー」と吐いてリラックス。

③痛いところまで伸ばさない

強く痛みを感じるまで伸ばさない。伸張反射と言って逆に筋肉が収縮してしまう。

④伸ばしている部位に意識を集中させる

⑤一か所40秒

大脳と筋肉の情報伝達に40秒かかるため少し時間をかけて行いましょう。



参考文献: 谷本道哉ほか「基礎から学ぶストレッチング」ベースボールマガジン社

スポーツの保健だより

小中学生用

Date 2021.01 No. 13

毎日のスポーツをするうえで起きやすいケガや正しい対応などについて、まんがで紹介しています。



③痛いところまで伸ばさない ①はずみをつけない



④伸ばしている部位に意識を ②息を止めない 集中!



⑤40秒

ベスト

正しいストレッチングのやり方



ストレッチングの効果

- ①エネルギー消費量が少なくて済む!
- ②イメージ通りの動きができる!
- ③スピーディーに動ける!

ちよつと何その変なあだ名 さつすが 勉強し杉山! みんなも一緒にストレッチングしよう!!

おわり

目指せ!! 疲労にくい身体!!

ストレッチングをすると運動中のケガを防ぐだけじゃなくて、いろんな効果があるのて絶対すること!!



小中スポ 2021

鈴鹿市でも
競技実施第76回 国民体育大会
2021年 三重とこわか国体

開会式

(正式競技) 水泳(競泳・飛込・水球・アーティスティックスイミング)、
サッカー、ハンドボール、ソフトテニス、軟式野球、馬術、
ラグビーフットボール、ゴルフ

(デモ・スポ) エアロビック

鈴鹿市でも
2競技実施第21回 全国障害者スポーツ大会
2021年 三重とこわか大会

閉会式

(実施競技) 水泳(身・知)、サッカー(知)

基本を
知ってる?

ストレッチング!?

その仕組みと効果は

ストレッチングとは

ストレッチングとは「筋肉を伸ばす」ことで、関節を曲げたり伸ばしたりする動作によって筋肉をその両端の腱から「引っ張って伸ばす」ことです。日本では一般的に「ストレッチ」と言われますが、正しい英語表現は「ストレッチング」です。



ストレッチングの効果は

- 1 柔軟性を高める
- 2 関節可動域が拡大する
- 3 エネルギー消費量が少なくなる
- 4 動きが正確に、またスピーディーになる
- 5 疲労しにくい身体になる(けがの予防)
- 6 筋肉をほくす(けがの予防)
- 7 精神的なリラックス効果がある

ストレッチングの種類



静的
(スタティック)
ストレッチング

筋肉を伸ばしたまま
制止する一般的な
ストレッチング



動的
(ダイナミック)
ストレッチング

ラジオ体操の様に
弾みをつけて行う
ストレッチング



パートナー
ストレッチング

パートナーの手を借りて
より負荷を高めて行う
ストレッチング

静的ストレッチングの基本とやり方

- ①はづみをつけない
リラックスして脱力させて行う。
安定した姿勢を保持する。
- ②息を止めない
呼吸は自然にゆっくりと行い「フー」と
吐いてリラックス。
- ③痛いところまで伸ばさない
強く痛みを感じるまで伸ばさない。
伸張反射と言って逆に筋肉が収縮して
しまう。
- ④伸ばしている部位に意識を集中させる
- ⑤一か所 40 秒
大脳と筋肉の情報伝達に 40 秒かか
るため少し時間をかけて行いましょう。



参考資料: 各本道版ほか「基礎から学ぶストレッチ」グレースボールマガジン社

発行



特定非営利活動法人
鈴鹿市スポーツ協会 医科学委員会

後援

鈴鹿市・鈴鹿市教育委員会

小中 SpONEWS 2021