

健康★スポーツ瓦版！！

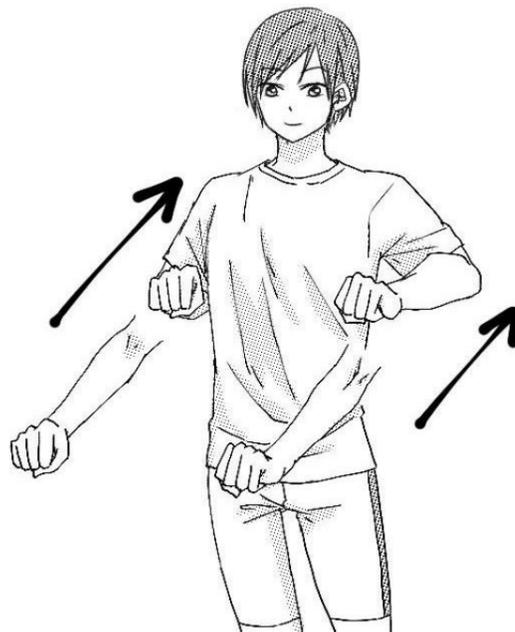
～ストレッチ編②～

前回ご紹介した動的ストレッチと静的ストレッチ。
準備運動には動的ストレッチ、運動後は静的ストレッチが効果的であるとされていますが、「動的ストレッチって何をすればいいのかわからない…」という方もいるのではないのでしょうか。
今回は代表的な動的ストレッチの方法をご紹介します。

上半身振り子



腕引き



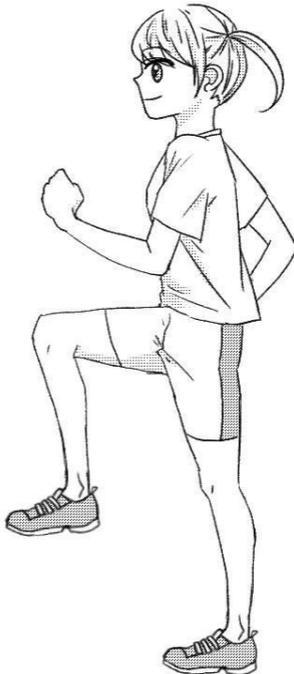
腕回し



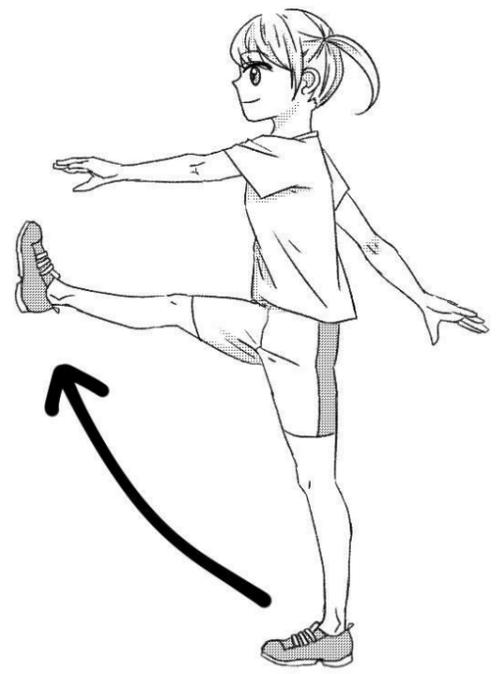
膝抱え曲げ



足上げ



足振り上げ行進



ストレッチは、伸ばし方によって「ウォーミングアップ」と「クールダウン」の効果があります。トレーニングで使用する筋肉や関節を動的ストレッチで伸ばすことによって、徐々に体を慣らしながら集中力を高めることができます。ただし、決して無理をする必要はありません。動的ストレッチとは、“腕や足などをいろいろな方向に回して関節の可動域を広げつつ、関節周辺の筋肉をほぐして温めるストレッチ”です。静的ストレッチと動的ストレッチを使い分けながら、自分の体に合ったストレッチ方法を見つけましょう！