

～ 準備体操と整理体操 ～

運動を安全かつ効果的に行うためには運動前と運動後の体操が大切です。
運動前の『準備体操』、運動後の『整理体操』は目的に違いはあるものの、どちらも身体にかかる負担を軽減するために行います。是非やってみましょう！

「準備体操(=ウォーミングアップ)の効果」

体温や筋温が上昇

心臓や肺への急激な負担を軽減

神経の伝達が促進

関節可動域が拡大



身体を動かす準備がしっかり整った状態であれば、イメージ通りに身体を動かせるようになります。結果、ケガの危険を軽減することにつながります。

【方法】

軽度から中程度の力で反復運動を行います。反復運動を行う事で血行が促進し、筋肉が温まり、関節の可動域が広がります。ラジオ体操もその一つです。

【注意】

反対に持続的に伸ばすストレッチを運動前に行う事は、動作能力の低下やねん挫などの怪我を招きやすくなるのが近年報告されています。

「整理体操(=クーリングダウン)の効果」

興奮した心身を緩やかに落ち着かせる

筋肉に溜まった疲労物質の排出を促進

運動後の身体への負担を軽減することにつながります。

【方法】

ゆるやかに大きな動きで筋肉や関節を伸ばします。持続的に伸ばすストレッチが当てはまります。



ウォーミングアップのメニュー紹介(1)



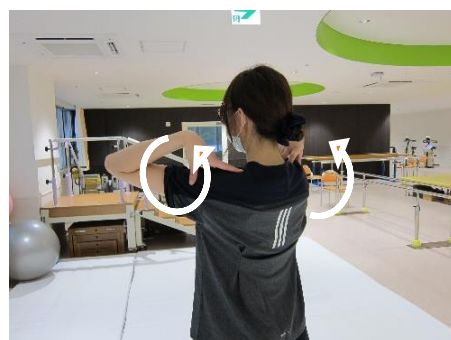
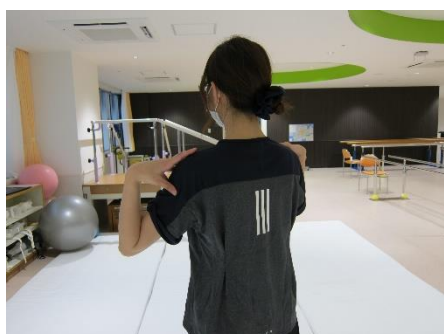
■ 下半身の動きを良くする体操



- ①足を揃えて立った状態から右脚を大きく前に踏み出します。この時上体が倒れないよう、しっかり背筋を伸ばします。
- ②右膝に手を乗せて体重をかけ、左の脚は伸ばします。
- ③左脚へ体重を戻すように上体を移動させて戻ります。
- ④①～③を左右交互に6～10回繰り返します。



■ 肩の動きを良くする体操

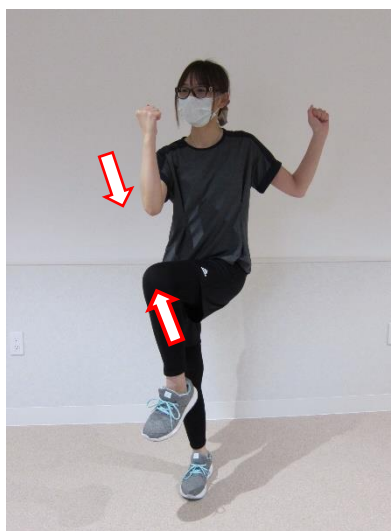


- ①両手の指先を肩の上に置きます。
- ②そのまま肩甲骨を動かさずイメージで腕をぐるぐる回します。回転を前・後ろ10回ずつ行い、2セット実施します。

ウォーミングアップのメニュー紹介(2)



■ 全身の運動パフォーマンスを上げる体操



- ①足を肩幅くらいに開いて立ちます。腕は地面に対して平行になるように上げたら、肘を曲げ手を頭の横に構えます。
- ②身体の軸がブレないように意識をしながら、身体をひねって左膝と右肘をタッチ。
- ③手脚を入れ替えて同様に身体をひねってタッチ。
②～③の動きを10回ずつ繰り返します。

※バランスに不安のある方は次の写真のように椅子に座った方法で行いましょう。



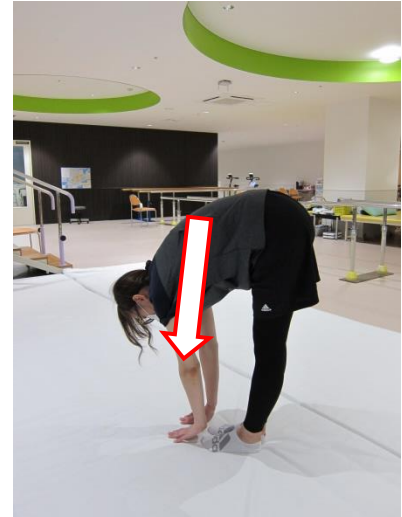
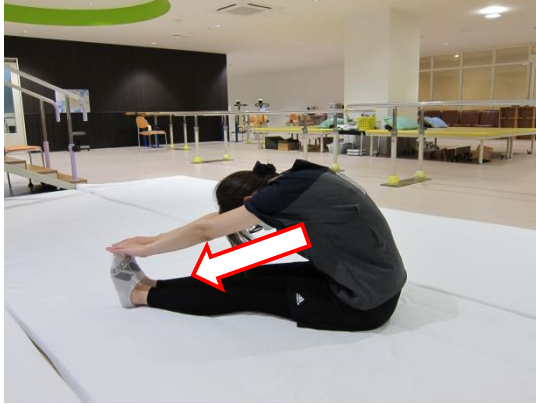
☆ 運動前には大きな筋肉をほぐして血流をよくすることが重要です。反復動作での体操を行い身体をあたためる程度にやってみましょう！ でもやりすぎは禁物です♪



クーリングダウンのメニュー紹介(1)



■ 脚全体を伸ばすストレッチ



立ったままでも座った状態でも良いです。無理なく行える方で実施しましょう。

- ①脚をしっかり伸ばした姿勢をとります(座った状態ではつま先が立つよう意識)。
- ②足先に手を伸ばすように静かに上体を曲げていきます。
- ③伸びきったところで10秒程保持したあと①に戻ります。2～3セット行います。

■ 体幹ひねりのストレッチ



- ①脚を組んで座り、組んだ脚に反対側の腕を引っかけます。
- ②引っかけた腕をてこにして上体を捻じります。
- ③そのまま10秒程保持してゆっくりと①の状態に戻します。
- ④①～③を3回繰り返します。反対方向も同様に3回行います。



クーリングダウンのメニュー紹介(2)



■ 体幹側屈のストレッチ



- ①安定した姿勢で立ち、腰に手を当てます。
 - ②腰に当てた手を支点に反対の手を伸ばしながら上体を側方に傾けます。
 - ③そのまま10秒間キープしてゆっくりと①の状態に戻します。
 - ④①～③を5回繰り返します。反対方向も同様に5回行います。
- * バランスに不安がある場合はイスに座って行いましょう。

■ 肩と二の腕のストレッチ



- ①片腕を胸の前で伸ばし、肘あたりにもう一方の腕を添え、抱え込むようにしてゆっくりと手前に引きます。
- ②①の状態を10秒間キープします。左右3回ずつ繰り返します。

☆運動後のストレッチは、血行を促しながら徐々に筋肉をクールダウンさせることが出来ます。簡単なストレッチでも十分に回復を早められます。筋肉痛を軽くするためにもおすすめです。

