



運動「ストレッチ」

急に寒波がやってきました。そんなときこそ、「からだ」を動かしましょう！
「からだ」の熱は「動くこと(運動)」と「食べること」により発生しますので、暖房に頼らなくても「からだ」の中から温めることができます。今回は「冷えの予防」として、簡単に出来て温まる「ストレッチ」にチャレンジしてみましょう。

ストレッチってなあに？

大きく分けると2種類あります。

- ①静的ストレッチング…目的の筋肉が伸びるように固定して20~30秒維持する。
- ②動的ストレッチング…屈伸やもも上げのように動かしながらストレッチをする。

1人またはパートナーと行う方法がありますが、健康づくりのためのウォーミングアップや運動後のクールダウンには、「1人で行う静的ストレッチング」が安全でお勧めです。



ストレッチの効果は？

様々な効果がありますが、今回はこの2つに注目しましょう。

「血液の循環を改善させる」「体温を上げる」

そもそも冬に冷えを多く感じるのは、冷たい外気温で細い血管が縮み、温かい血液が手足の毛細血管まで回らない為です。

また、全身をめぐる血液は、「静脈」を通過して心臓に戻ってきますが、この静脈には血液を一方向にしか流れないように「弁」がついています。

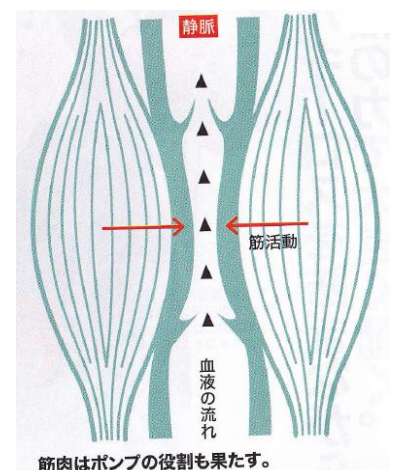
そこで「筋ポンプ作用」を使おう！！

筋ポンプ作用とは、手足(目的の部分)を動かすと、筋肉が収縮して血管を圧迫し、血液を上へ押し上げてくれることを言います。= **血流を改善させる効果**

筋肉を使うことでエネルギーも燃焼されます。= **体温を上げる効果**

<その他の効果>

関節の柔軟性を維持・向上させる、
疲労回復の促進、怪我の予防、疼痛
の軽減、リラクゼーションなどなど



筋肉はポンプの役割も果たす。

ストレッチについて分かったところで、早速やってみましょう！！

簡単運動のご紹介

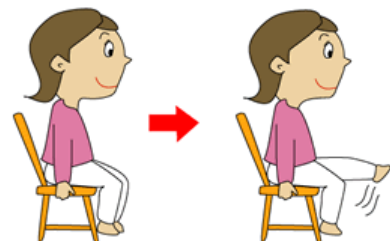
基本姿勢：椅子に座った状態で、片足をあげます（かかとが床から10cmの高さ）。

- ① 足指をグーパー・グーパーします（指先をゆっくり・はっきり開閉します）。
- ② 足首をぐるぐる回す（つま先で円を描くように大きくゆっくり回します）。
- ③ かかとを突き出してふくらはぎが伸びるように、つま先を天井に向ける。
- ④ 膝を両手で抱えて胸を張りながら引き寄せる。（お尻と腰をのぼします）

①～④をまずはそれぞれ20秒程度で行ってきましょう。

注意：休みながらでもOK。出来る範囲で行ってください！

上手にストレッチをする3つのコツ



1. ストレッチをする部位(筋肉)を意識する

トレーニングの法則の一つに「意識の法則」があります。ストレッチをしたい部位をしっかりと意識して、伸びていることを確認しましょう。

2. 痛くない程度・気持ち良い程度に伸ばす

痛いと感じるほどストレッチをすると伸展反射という「筋肉が収縮・縮む」反射がでて、うまく伸ばすことが出来ません。ゆっくりと気持ち良い程度に留めましょう。

3. 呼吸を止めないようにする

“からだ”を捻ったり、足を上げたいすると呼吸が止まりがちです。ゆっくりとした深い呼吸をすることで、血圧の上昇を抑え、緊張を和らげる効果があります。



「運動」と「食事」で冷えに備えてくださいね



毎日コツコツ続けて
「ほかほかポテター」
をGETしよ～

参考資料：健康運動指導士 養成講習会テキスト

根本勇「勝ちにくいスポーツ生理学」(山海堂,1999)