

ケガの予防「怪我を防ぐウォーミングアップ」

【はじめに】

「ウォーミングアップ」とは、運動前に体を温めることです。いきなり運動すると怪我をしやすくなるため、軽い運動やストレッチを行うことで身体を準備しましょう。運動不足の人や、運動に不安がある人もウォーミングアップを行うことで、怪我を予防することができます。

【ウォーミングアップ】

ウォーミングアップとは、体を温めるための準備運動のことです。

ウォーミングアップには2つの目的があります。1つはパフォーマンス向上で、ジャンプなど体の動きがスムーズになるようにします。

もう1つは怪我の予防です。ウォーミングアップすることで、関節の可動域が広がり、神経の繋がりがよくなり、複雑な動きやスムーズな動きができるようになります。また、心拍数や呼吸も整えられ、体のエネルギー効率が良くなります。ウォーミングアップは、身体のスイッチを入れることで、気持ちの準備も整えます。

これらの効果によって、パフォーマンス向上と怪我の予防につながります。

【ダイナミックストレッチ】

「ダイナミックストレッチ」とは、ウォーミングアップの基本的な流れであり、身体を温めるランニングやウォーキングの後に、体を大きく動かすストレッチのことです。例えば、サッカーの動作や野球の投げる動作に似た動きを取り入れることもあります。

ダイナミックストレッチは、静的ストレッチとは異なり、繰り返し体を動かして柔軟性を向上させたり、心拍数を上げたりすることで、パフォーマンスの向上や怪我の予防を目的として行われます。静的ストレッチが一つの部位を長時間伸ばすのに対して、ダイナミックストレッチは全身を繰り返し動かして行います。

ストレッチには種類があり、場面や目的に応じて使い分けることが大切です。ダイナミックストレッチを行う際には、リズムを良くすることがポイントであり、繰り返し動かすことも重要です。

静的ストレッチは、筋肉を長時間伸ばしたまま保持するストレッチのことで、主に柔軟性の向上を目的として行われます。一方、ダイナミックストレッチは、繰り返し体を動かして、全身の柔軟性を向上させることを目的としています。

ダイナミックストレッチは、身体を温める効果があり、また、パフォーマンスの向上や怪我の予防にも効果があります。静的ストレッチとは異なり、ダイナミックストレッチは一つの部位ではなく全身を繰り返し動かしていくため、身体全体を均等に温める効果もあります。したがって、静的ストレッチとダイナミックストレッチは、目

的や効果が異なるため、場面に応じて使い分ける必要があります。

【ダイナミックストレッチをやってみよう】

この動画では、ダイナミックストレッチを行います。まず、左足を前に出し、重心を前に移動させながら股関節の前を伸ばし、お尻を引いて反対の足でも同様の動作を行います。

次に、左ひざを前に出し、右ひざを床につけ、左の肘を右手につけて体をねじります。そして、体を起こして、上下に体を動かし、つま先立ちまで伸びます。最後に、リズムをつけてジャンプします。

このように、ダイナミックストレッチは、体を動かしながら筋肉を伸ばす運動で、静的ストレッチとは異なり、筋肉を温め、体温を上げる効果があります。回数は個人のレベルに合わせて、10から15回程度行うことが推奨されています。

(*詳細は動画をご覧ください)

【注意点】

ウォーミングアップをする際には、以下の注意点到意してください。

- ①怪我をしないようにするため、十分な時間をかけて行う。
- ②急いでウォーミングアップをすると、筋肉や関節を怪我しやすくなります。十分な時間をかけてゆっくりと行い、体温を上げることが大切です。
- ③競技や運動に合わせたストレッチを行う。
- ④ウォーミングアップの目的は、体温を上げることとともに、競技や運動に必要な動きの準備をすることです。そのため、競技や運動に合わせたストレッチを行うことが大切です。例えば、バスケットボールの場合は脚や肩、背中などを重点的にほぐし、サッカーの場合は脚や股関節、背中などをほぐすことが重要です。
- ⑤ダイナミックストレッチを行う。
- ⑥ウォーミングアップには、静的ストレッチよりもダイナミックストレッチを行うことが望ましいです。ダイナミックストレッチは、動きを伴ったストレッチで、筋肉をほぐしながら、心肺機能も上げることができます。

以上の注意点到気をつけて、ウォーミングアップを行うことで、怪我を防ぎ、パフォーマンスを向上させることができます。