



# 筋肉通信 NO. 6

令和2年4月24日（金）

保健体育科 吉田 律輝

## 「正しいストレッチできていますか？」

今回のテーマは「ストレッチ」です！家にいる時間が長くなるとどうしても運動不足になってしまいますよね。かといって、外に出て運動するのも煩わしい…。そんな人はぜひ家庭でも簡単かつ短時間でできるストレッチをしてみましょう！ストレッチにはケガの防止やパフォーマンスの向上、心身のリラックスなどさまざまな効果が期待できます。しかし、ストレッチもただやればよいというのもではありません。間違ったやり方では効果を得られないばかりかケガの原因になってしまうこともあります。正しい方法を理解し、ケガに強い体を手に入れましょう！

ストレッチにはいくつかのやり方があり、大きく分けると以下の4種類に分ることができます。

- ① **スタティックストレッチ**（静的ストレッチ）
- ② **ダイナミックストレッチ**（動的ストレッチ）
- ③ **バリスティックストレッチ**（反動をつけて行う）
- ④ **PNFストレッチ**（一度力を入れた後に緩める）



この中で、柔軟性を高めるために最も有効なのが ①スタティックストレッチです。スタティックストレッチとは、いわゆる、皆さんが想像する一番普通のストレッチのことです。反動をつけずに、ゆっくりと筋肉を伸ばす方法です。以下のポイントを守って正しいスタティックストレッチを行ってみましょう

### ① 反動や勢いをつけない（じわーーーっと伸ばす）

筋肉は急に伸ばされると防衛のために縮もうとする性質があります。勢いをつけて伸ばしてしまうと、筋肉が縮んでしまい逆効果です。少し痛いけど我慢できるところでじっくりと伸ばしましょう。

### ② 20~30秒以上を目安におこなう

時間は短くても効果がなく、長すぎても意味がないと言われています。

20~30秒を目安にじっくり行いましょう！



### ③ 同じ個所を3~5セット繰り返す

同じ個所を何度も繰り返すと、より効果的と言われています。3セットを目安にしましょう！

### ④ 体が温まった状態でおこなう

筋肉が冷えた状態で伸ばそうとすると、十分な効果が得られません。

お風呂上りや、ジョギングなどで軽く体を動かして、筋肉を温めてから行うとより効果的です。

### ⑤ 呼吸を止めずにリラックスしておこなう

呼吸を止めると体は緊張状態になります。深く呼吸をおこないながらリラックスして行いましょう。

ただし、スタティックストレッチは運動の直前に行うとパフォーマンスを低下させてしまいます。激しい運動をする直前には避けることが望ましいので注意しましょう！次回は、筋肉を語るには欠かせない「タンパク質とアミノ酸について」です。お楽しみに！！

### 【筋肉クイズ】 ベンチプレスの世界記録は？

- A, 180 kg    B, 320 kg    C, 450 kg    D, 500 kg

正解は次回→

前回の答え→ C, カツオ

お刺身を思い出してみましょう。赤い身をした魚（マグロ、カツオなど）と白い身をした魚（ヒラメなど）がいますよね。これは、遅筋か速筋かによって色が決まっているのです。マグロのように泳ぎ続けなければいけない魚は体のほとんどが遅筋線維なため、身が赤く、ヒラメのように海底に身を潜めいざというときに素早く動かなければいけない魚はほとんどが速筋線維なため、身が白いのです。アジやサンマ、ブリのように赤身と白身のどちらもある魚は、どちらの筋線維も有しているということですね。