



## ウォーミングアップはなぜ大切なのか？

今回のテーマは「ウォーミングアップ」です！どのようなトレーニング(運動)を行うにも、ウォーミングアップを欠かすことはできません。しかし、目的をきちんと理解したうえで行えている人は意外と少ないのではないのでしょうか？この機会に、目的をしっかりと理解し、正しく行える知識を身に付けていきましょう！

### ウォーミングアップが大切な理由

ウォーミングアップとはメインの運動の前に行う準備運動のことで、その目的は主に2つあります。一つ目は、ケガや病気の予防です！ウォーミングアップをせずに急に運動を始めると、人の体内ではさまざまな変化が急激に起こります（心拍数、血圧、呼吸数が急に上がる）。これらの変化は心臓、血管、筋肉や関節などのさまざまな部位に負担をかけるため、思わぬケガや病気の原因になる可能性があります。こうした事態を避け安全に運動するためにもウォーミングアップは欠かせないのです！二つ目は、パフォーマンス（競技力）の向上です！ウォーミングアップをすることによって、その後のパフォーマンスが向上することは今では常識となっています。以上の2つが主な目的になります。目的を理解した今、ウォーミングアップをやらないという選択肢はないですね♪次からは、具体的にどのようなことをすればよいのかを見ていきましょう！

### ウォーミングアップの内容

ウォーミングアップの内容は、その日の気温や湿度、運動の種目や強度によって変わるため、これをしなければいけないという決まりありません。なので、ここで紹介するものは先生が個人的におすすめする内容ですので、ぜひ参考にしてみてください。ウォーミングアップは「①全身運動→②ストレッチ→③専門的ウォーミングアップ」の3段階で考えましょう！

**第①ステップ** まずは、全身運動で体温、筋温（筋肉の温度）を上げましょう。全身運動とは、ウォーキングやランニング（場合によってはサイクリングやスイミング）などの運動です。ランニングであれば、5～15分くらいの時間で、十分に汗をかき体が温まったのを感じる程度です。夏なら少し短めに、冬であれば長めにとってみるといいですね。いきなり早いペースで行わず、徐々にペースを上げていきましょう！



**第②ステップ** 次にストレッチによって筋肉の柔軟性を高め、関節を大きく使えるようにしていきましょう。以前、ストレッチには4種類あるという話をしましたが、その中でおすすめなのが「ダイナミックストレッチ」です。ダイナミックストレッチには、柔軟性の向上だけでなく運動のパフォーマンスを高める効果が期待できます！詳しい内容は次回以降どこかで紹介しますね♪



**第③ステップ** 最後はそれぞれの競技の特性に応じた専門的なウォーミングアップです。サッカーや野球のような球技であれば、実際にボールを使ったキャッチボールやドリブル練習など、陸上競技であれば速いダッシュなどです。筋トレの場合は、同じ動作を実際よりも少し軽めの負荷で行ってみるといいでしょう。専門の種目につながるような動きを取り入れていきましょう。



以上がウォーミングアップの主な流れになります。いろいろ試して、自分流にアレンジしてみましょう♪先生は現役のころこんな感じでやってきました。参考までに↓ それでは次回もお楽しみに！！

- ①ランニング 3 km（15分）
- ②ダイナミックストレッチ（10分）
- ③ダッシュ 100m×5（10分）

