



## 覚えておきたいストレッチの基本

運動前にストレッチは欠かせませんが、これはストレッチを行うことで関節の可動域が広がり、より大きな動きができるようになったり、伸縮しやすくなることでケガの予防や身体の調整(痛みや柔軟性のセルフチェック)などの効果が期待できるからです。

また、ストレッチをより効果的に行うためには以下の4原則が重要です。

### ストレッチの4原則

#### 1. 伸ばす筋肉を意識する

体に耳を傾け、どこを伸ばしているのか確認しながら行うとストレッチ効果が高まりやすくなります。

#### 2. 自然な呼吸を心がける

リラックスして自然な呼吸を心がけます。  
呼吸を止めてしまうと力が入り、血圧の上昇に繋がってしまいます。

#### 3. ゆっくり伸ばす

痛みの感じない範囲で15~30秒伸ばします。  
気持ち良さを感じながらゆっくり伸ばしましょう。

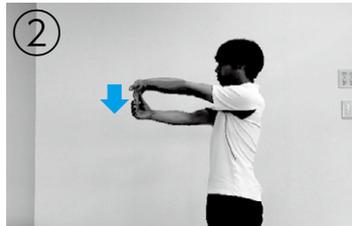
#### 4. 反動をつけない

大きな反動をつけたり痛みを感じるくらい伸ばそうとすると、筋肉が反射的に縮もうとする作用(伸張反射)が働き、かえって効果が薄れてしまいます。

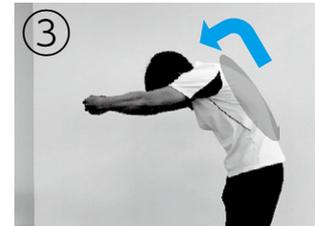
### 全身を伸ばすオススメの基本ストレッチ



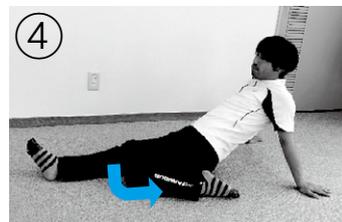
① 手を後ろで組んで 胸と肩を伸ばします



② 掌を下に向けて 前腕を伸ばします



③ 背中を丸めて 肩甲骨を伸ばします



④ 膝を後ろに曲げて ももを伸ばします



⑤ 片足を伸ばして 膝裏を伸ばします



⑥ 膝を軽く曲げて アキレス腱を伸ばします

運動前以外にも、柔軟性を高めるために体が温まっているお風呂上りのストレッチはオススメです。

他方、食後30分以内のストレッチは胃の消化に影響が出てしまうため、時間を空けてから行いましょう。