

ストレッチングについて

ストレッチングの効果

1. 関節可動域（柔軟性）の改善と筋緊張の低下
2. 血液循環の改善
3. 筋痛の緩和
4. 障害予防・競技的パフォーマンスの改善

ストレッチングの種類

静的ストレッチング

動的ストレッチング

方法

持続的

反動や弾みをつける

効果

柔軟性向上、
筋のリラクゼーション

筋の興奮性を高める

時期

クールダウン

ウォーミングアップ

ウォーミングアップ・クールダウン について

ウォーミングアップの効果

- 1、スムーズな筋力発揮
- 2、筋肉、腱の柔軟性が高まり、関節可動域が広がる
- 3、エネルギーの効率が上がる
 - ・酸素の摂取効率が向上
 - ・筋肉の作業効率が向上
 - ・神経系機能が向上



ベストなパフォーマンスを発揮するための準備

クールダウンの効果

- 疲労物質除去の促進
- 筋肉の柔軟性、関節の可動域を取り戻す
- めまい、吐き気、失神を防止する
- 精神的に落ち着くことができる



疲労回復と外傷・障害予防が目的