

「プレスネット」(vol. 879)

平成 29 年 10 月 19 日掲載



スポーツの秋です。運動やスポーツで気持ち良い汗を流したいものですね。さて、運動前の準備運動は、けがの予防に欠かせません。準備運動では、「ストレッチ体操」がよく行われま



渡部 和彦  
(運動・スポーツ生理学)

## 身体に優しい健康体操のすすめ

### ■肩を回す運動



置き、両肘で大きな円を描くように、前から後ろに4回、後ろから前に4回、回します(1回ずつ、呼吸に合わせて行います)。両肘が前の位置では、左右の肩甲骨の広がりを意識します。両肘が後ろの位置では、

## 大きく、ゆっくり、同じ速度で行うストレッチ

す。また、スポーツ後のストレッチは、筋肉痛の予防になることが知られています。ウォーキングの後などにしっかりと行って、効果を確かめてみませんか。

それは、最新のストレッチ体操を紹介し、この体操では、保持せ

ず、関節の曲げ伸ばしや回旋を行います。重要な点は、「大きく、ゆっくり、同じ速度(等速)で行うことです。肩の運動の例で、動作のポイントを紹介し、10〜15秒程度そのまま保持するのが従来のスタイルです。

左右の肩甲骨の位置の狭まりを意識します。身体に優しい健康体操ですが、選手の準備運動にも効果的です。ゆっくり動かすことで、痛みがある部位に気付くこともできますね。「自分の身体と対話しながら」体操を実践してみよう。

H 広島大学マスタースは、広島大学を退職した教職員で組織しています。市民を対象にした講座も行っています。  
【問い合わせ】  
kazuwp@hiroshima-u.ac.jp  
(渡部)