

## 動的ストレッチってなに？

### ～今回のテーマ～

ストレッチを行うときなんとなく伸ばしていませんか？  
正しく行わないと逆に筋肉が硬くなってしまったり、正しい効果が得られないことがあります。

まず、ストレッチには、筋肉の柔軟性の維持、準備運動、整理運動、姿勢の維持、リラクゼーションなどの効果があります。そのため、我々理学療法士も理学療法的手段として頻繁に利用しています。

ストレッチには、一方向に一定時間筋肉を伸ばす静的ストレッチ。身体を色々な方向に動かしながら、時には反動をつけながらストレッチする動的ストレッチ、の2種類があります。

静的ストレッチとは、持続的に20秒以上筋肉を伸ばすことで筋肉を緩め、体の柔軟性を獲得します。しかし、静的ストレッチは、筋肉を休憩状態にするため、運動前には適しておりません。運動前のストレッチとして適しているのは筋肉の活動が活発化する動的ストレッチが効果的です。

ジョギングで考えると、ジョギング前は動的ストレッチをして、ジョギング後は静的ストレッチを行うことが正しい方法です。ただし、運動後の静的ストレッチは、疲労回復には効果があるようですが、筋肉痛（遅発性筋肉痛）には効果がないとも言われています。

痛みが出るような過度なストレッチやむやみな反動をつけるストレッチは避けて、安全に行ってください。

#### 静的ストレッチ

25～30秒かけて  
ゆっくりと伸ば  
していきます。  
3～5セット行う  
と有効です。



#### 動的ストレッチ

動きを止め  
ずに繰り返  
しスレッ  
チを行いま  
す。

