

練習・試合後のクールダウン

1.クールダウンとは？

試合や練習において蓄積した疲労をできるだけ早期に回復するための運動をクールダウンと言います。クールダウンは試合の出場時間や試合結果によっては行われなかったりするケースがあります。しかし、疲労回復と外傷・障害予防の観点から試合結果などによらず、必ず行う必要があります。

2.クールダウンの方法と手順

1. 軽い有酸素運動
2. ストレッチ

クールダウンは運動後、体が温まっている状態で15分～20分前後かけて行いましょう。ストレッチは各部位20～30秒間ゆっくりと時間をかけて行います。

3.クールダウンでの軽い有酸素運動

運動によって筋肉中に疲労物質(乳酸など)が産生されますが、疲労物質は軽い有酸素運動を行うことにより早期に除去でき、疲労回復を促進することができます。

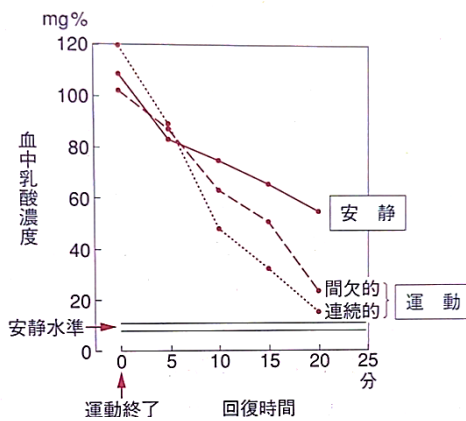


図1.クールダウンの運動形態の比較

4.クールダウンでのストレッチ

運動後の身体は、運動強度が高いほどアンバランスな状態になっています。筋肉は使うことにより縮んでしまい、そのままにしておくと硬くなり、関節の運動範囲が狭くなります。ストレッチや体操を行うことにより、運動を行う前の状態に早く戻り、疲労回復や外傷・障害の予防になります。また、運動直後は体温が上昇しており、ストレッチにより柔軟性を向上させる効果も期待できます。

5.ストレッチの実際

クールダウンでのストレッチは反動をつけずに、筋肉をゆっくりと伸ばしていき、伸びている状態を維持するスタティックストレッチが効果的です。

※注意点

- ①反動をつけない
- ②痛みが出るまで伸ばさない
- ③呼吸を止めない



図2.腸腰筋



図3.大腿四頭筋



図4.下腿三頭筋

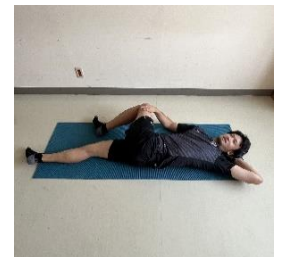


図5.体幹

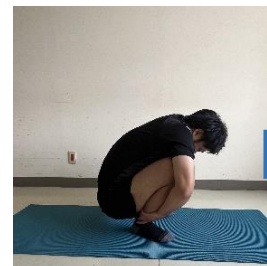


図6.ハムストリングス

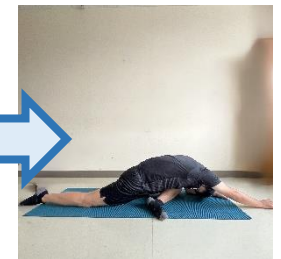


図7.大殿筋

6.最後に

素晴らしい成績を収めるために試合・練習後にクールダウンを行い、パフォーマンスの維持・向上を目指し、怪我をしないからだ作りに努めて頂ければと思います。

公立七戸病院 理学療法士 (JSP0-AT) 箕輪 雄

(参考図書)

日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー
専門科目テキスト3 コンディショニング