



からだステーション

2024年
6月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

静的ストレッチの弱点

ダイナミック ストレッチ

ストレッチは体の柔軟性を
持たせ、スポーツ時のケガの
予防になる、と言われてきま
したよね？ところが最近の研
究で「運動前にストレッチを
しても、ケガの予防にならな
い」ということが明らかにな
りました。「そんなはずはな
い！」と言う方も多いと思っ
ますが、本当なのです。ここ
で言うストレッチとは静的ス
トレッチを指していますが、
運動前に静的ストレッチを行
うと筋肉が伸びてしまい、返
ってケガをしやすくなるので
す。ではケガをしないため
に、運動前にどうすればいい
のでしょうか？それが今回ご
紹介するダイナミックストレ
ッチです。

しゆく」と言います。ストレ
ッチをしてしまうと筋肉が伸
ばされ、次に縮む力が弱くな
ってしまうため正常な攣縮が
行われず、筋力のパフォーマンス
が落ちてしまうのです。

アロンガメント・ジナミコ

1970年代、アメリカの
スポーツトレーナーが書いた
「ストレッチング」という本
の中で、「ストレッチによって
肉体と精神のパフォーマンス
が向上する」と紹介したこと
で、世界中でストレッチの大
ブームが起きました。とこ
ろが1998年に「ストレッ
チにケガの危険性を減らす効
果はない」という研究内容が
発表され、ストレッチの弱点
が明らかにされたのです。そ
の弱点とはストレッチで筋肉
を伸ばすと、筋肉が緩んで筋
力が低下することが分かった
のです。バスケットボールの
選手に入念にストレッチをし
てもらい、その後にはジャンプ
力を測定したところ、全員が
大幅にダウンしてしまいました
。筋肉は1回縮んで1回伸
びるといふ動作を繰り返すの
ですが、これを「攣縮（れん

縮む」といいます。ストレ
ッチをしてしまうと筋肉が伸
ばされ、次に縮む力が弱くな
ってしまうため正常な攣縮が
行われず、筋力のパフォーマンス
が落ちてしまうのです。

ではケガを防ぎ筋力のパフ
ォーマンスを上げるにはどう
すればいいのでしょうか？そ
の答えはブラジルにあります
。柔軟性と筋力をアップさ
せる体操が、ブラジルサッカ
ー界では以前から取り入れら
れていたのですが、それがア
ロンガメント・ジナミコです。
ポルトガル語でアロンガメン
トはストレッチ、ジナミコは
ダイナミックという意味です
。から、アロンガメント・ジナ
ミコとはまさ
しくダイナミ
ックストレッチ
のことです。
筋肉を伸ばす
ストレッチの
ことを静的ス
トレッチと言
うのに対し、
ダイナミック



ストレッチは動的ストレッチ
とも言います。

ダイナミックストレッチ

ではダイナミックストレッチ
とはどんなものなのかを見
ていきましょう。従来の静的
ストレッチは長い時間筋肉を
伸ばしますが、ダイナミック
ストレッチは可動範囲の8割
程度で関節を動かしていきま
す。例えばアキレス腱を伸ば
すとき、静的

ストレッチで
はかかとを床
につけて膝を
伸ばし、ゆっ
くり体重を前
にかけて伸ば
していきませ
うが、ダイナミ
ックストレッチ
では膝を伸ば
してかかとを
床につけたり
離したりして
、反動をつけ
ます。でもど
うしてダイナ
ミックストレッチ
では筋肉の攣
縮が起きている
のに、筋肉が
柔らかくなる
のでしょうか
？それは静的
ストレッチでは
体温変化があ
りませんが、
ダイナミック



動的ストレッチ 静的ストレッチ

ストレッチで
はかかとを床
につけて膝を
伸ばし、ゆっ
くり体重を前
にかけて伸ば
していきませ
うが、ダイナミ
ックストレッチ
では膝を伸ば
してかかとを
床につけたり
離したりして
、反動をつけ
ます。でもど
うしてダイナ
ミックストレッチ
では筋肉の攣
縮が起きている
のに、筋肉が
柔らかくなる
のでしょうか
？それは静的
ストレッチでは
体温変化があ
りませんが、
ダイナミック



チでは筋繊維が発熱して体温が上がることで、筋肉の弾力性がアップするからなのです。

静的ストレッチは運動後に行う

従来の筋肉を伸ばす静的ストレッチが悪い訳ではありません。静的ストレッチを行うことによって冷え性や肩こりを改善させる効果や、副交感神経を優位にさせることから、リラククス効果も期待できるのです。従って静的ストレッチは運動後や就寝前に行うことをお勧めします。一方ダイナミックストレッチは交感神経を活性化させて体を活動的にすることから、運動前に行うことがケガの予防にもつながります。

ふりふりストレッチ

NHKの健康情報番組「ためしてガッテン」では、ダイナミックストレッチを簡単に出来る「ふりふりストレッチ」を紹介していますので、ここでやってみましょう。

転倒予防のストレッチ

椅子や壁に手をつけて体を安定させ、片脚を持ち上げて前後に大きく振ります。左右10回ずつ行いましょう。



肩こり解消のストレッチ

手の先を肩に付け、肘を前後に大きく回すように動かします。この時肩甲骨が大きく回るように意識して行ってください。これも左右10回ずつ行いましょう。



腰痛解消のストレッチ

脚を肩幅に広げて立ち、膝を少し曲げて頭をスートンと下ろします。その状態から左右に腰と上半身をゆっくりと動かします。回数

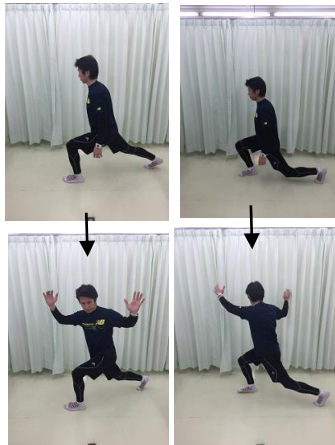


は自分が気持ちいいと感じるまでやってみましょう。

次にスポーツ選手のためのダイナミックストレッチをご紹介します。

ランジ・ウォーク・ローテーション

大きく前に一歩踏み出し、踏み出した足と反対側の膝が

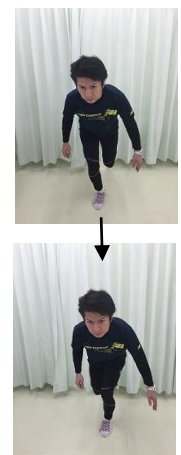


床につくぐらいに曲げます。その体勢から踏み出した足の側に上体をひねります。これを10回繰り返します。

スケートホップ

膝と上体を曲げて片足で立ちます。そこから横にジャンプして反対側の足で着地します。スピードスケート選手の

要領で繰り返しましょう。



ラジオ体操

ラジオ体操は誰でも行った経験がありますよね。実はこのラジオ体操は優れたダイナミックストレッチなのです。大きく反動を使いながら行うラジオ体操は、まさにダイナミックなストレッチですよ。

いかがでしたか？運動前にはラジオ体操などのダイナミックストレッチで筋肉のパフォーマンスを上げ、運動後と寝る前には静的ストレッチを行います。

参考文献 日本ストレッチ協会HP/NHKためしてガッテン

患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

