

H B B T

B-T R (バランストレーニング) セルフエクササイズ

第10回 スポーツ前後のエクササイズ

スポーツ前の準備運動、スポーツ後の整理運動、昔からよく言われてきている事ですが、幾つかのキーワードを並べてみます。ウォームアップとストレッチ、関節運動の確認と筋運動の強弱、クールダウンと筋弛緩などが、スポーツ前後に関係するキーワードです。

スポーツを行う前には、傷害予防の関係からウォームアップは必要なエクササイズです。適度な筋運動を行う事により、体の内部から血流により体温の上昇したウォームアップを行っています。温めるだけなら入浴でも可能です、でもお風呂上りにスポーツを行う方はいません。外部からの保温で温められて体温も上がっていますが、筋肉は弛緩状態となり、活動を行うには危険な状態となっているからです。

マッサージや入念なストレッチ運動もこの筋弛緩状態と同様であり、体の筋肉や腱の動きに緩みが起きている状況です。外部からのマッサージやストレッチ運動などは、スポーツを行う30分から1時間位前に行い、体中の腱や筋肉を伸ばしておくことが傷害予防となります。スポーツ前のウォームアップは、筋や腱・靭帯の反応を高めて置く意味合いから、ラジオ体操の様な様々な動きを行う事が重要です。特に、重力により体の重さを感じる様な準備運動が、より効果的です。

更に、一般的に知られていないのが、人間の身体は、体幹に関わる関節や筋運動を行うと簡単に姿勢保持筋の反応が緩んでしまうという事実です。一旦緩んでしまうと素足での筋緊張運動でも行わない限り、強い体幹に戻る事ができません。どんなにインナーマッスルを鍛えたとしても、足裏から始まる姿勢保持筋のスイッチがオフになっている限り、筋肉量では解決できない問題なのです。

次に関節運動の確認も大切なエクササイズです。その関節の可動範囲をゆっくりとした動きで確認します。関節の動きや運動特徴を理解した上で、無理な関節への負担を作らない適正な運動が行えるようになります。その動きが慣れてきた段階で、速く、強い筋運動のエクササイズに移行します。

軽くスピーディーに動かした運動や重くゆっくりとした運動を筋運動の中にイメージして行います。何も持たずに早さだけをイメージして行う運動と、重いバーベルを持っているつもりで行う運動の違いです。筋収縮量に明らかな違いが表れて、イメージの高さが現実に近い程、実際の重さを持った筋運動と同様の効果が表れます。

クールダウンは、プロの世界では、プロ野球の投手のアイシングなどが有名ですが、筋疲労と熱量

が多い（腫れている）場合には必要ですが、一般の方が無暗に行うアイシングは、筋肉が強くなるために戦う細胞運動を阻害してしまい、筋肉ではなく関節などの負担になる場合もあります。スポーツ後には、マッサージやストレッチ、入浴などの筋弛緩や保温などが効果を発揮します。血流を活発にして治癒効果は元より体を作る為の栄養供給にも役立ちます。但し、その後の活動は筋弛緩状態となっている為に、少しの間、安静な時間を過ごすことをお勧めします。