

現場よりSOS!

こちらスポーツトラブルバスター



スポーツシーンの現場で起こるさまざまなトラブル。それは、時に医療関係であり、心療関係であり、法律関係であり……。このコーナーでは、多様な角度から現場で起こり得るトラブルの対処法にフォーカス。その時、必ず役に立つ耳寄りな情報をお届け。

効率のよいウォーミングアップをめざそう

Q やつぱり、冬には時間をかけてウォーミングアップをしたほうがいいのでしょうか？

寒い季節がやって来ます。指がかじかんだり、節々の動きが硬くなったりと、ウォーミングアップの大切さを改めて感じる季節でもあるでしょう。特に私たちが暮らす日本は寒暖の差が大きく、当然、気温の高い夏場と、低い冬場では、スポーツに臨む環境は大きく違います。そこで、寒い季節のウォーミングアップのポイント、オススメのメニューを紹介していきます。

●寒い・冷たいと感じない状態まで

スポーツを始める前に、ジョギングをして、柔軟運動をして……。季節にかかわらず、どのクラブ、チームでも日常的にウォーミングアップを行っていると思います。特に、冬場、寒くなると、より入念にウォーミングアップをするといった傾向が強いと思います。それはある意味で正しいのですが、体育館や運動場を使用する時間は限られているでしょうし、ウォーミングアップに長い時間を取られてしまうのは少し考えものです。そんな視点から、冬場のウォーミングアップについて考えてみたいと思います。

改めて、ウォーミングアップの目的を挙げると、ケガの予防、本運動におけるパフォーマンスの向上といったことになるでしょう。そのためには、関節の可動域を広げるストレッチングと、体温、特に筋温を高め、心拍数を上げる予備運動が必要になります。筋温を高めることで、神経系の回路が活発化し、よりスムーズに動けるようになり、心拍数を上げておくことで、血液の循環が盛んになり、より多くの酸素

やエネルギー源を筋肉に届けてくれるのです。

では、どの程度までウォーミングアップをすればいいのでしょうか。競技や、その後の本運動の強度によっても異なりますが、心拍数でいえば120拍/分、感覚的にはカラダが寒い・冷たいと感じない状態まで、温めておきたいものです。そのためには、夏場よりも時間をかけて、じっくりとウォーミングアップをする必要があると考えがちなかもしれませんが、一概にそうとは言い切れません。ウォーミングアップに時間をかけすぎてしまうと、その分、余計にエネルギーを消費し、本運動の際に、エネルギー不足になってしまうといった悪影響も考えられるからです。

●効率よく温め、再び冷やさない

つまり、冬場のウォーミングアップのポイントには、夏場よりも、より効率的にカラダを温めること。同時に、外気温が低い場合は、一度温めたカラダをできるだけ維持し続けることが重要になってきます。手首、足首など、肌が露出していると、その



〈解説〉倉持梨恵子

中京大学 スポーツ科学部講師
日本体育協会公認アスレティックトレーナー

部位が冷えてきたりしやすいものですから、できるだけ肌の露出がない状況で、ウォーミングアップを行いましょ(左写真参照)。また、試合の休憩や、練習の順番待ちなどでも、ウェアの着脱をこまめに行うことや、軽く動き続けるなど、カラダが冷えないように意識していくことが大切です。さらに、運動前にお風呂に入るとも、交感神経を刺激し、体温を上げることにつながります。シャワーでは、あまり効果は得られませんので、しっかりと湯船に浸かりましょ。



●動きながらのストレッチングで時間短縮

最近、ウォーミングアップにおけるスト

MENU 1 歩きながらのストレッチング

大きく一歩踏み出し、立ち上がるという動きの中に、ストレッチングや筋肉に負荷をかける動きを採り入れたものです。大切なのは、しっかりとしたフォームで行うこと。3歩、4歩とやれば、カラダが温まって、汗をかいてくるでしょう。



MENU 2

ハンドウォーク

立った状態から前屈して両手を床に着き、腕だけで前に歩いていきます。できる限り遠くまで手を進めたら、今度は手をついたまま足だけで歩き、前屈の姿勢に戻ります。腰が左右にぶれないように、気をつけましょう。脚の後ろ側の柔軟性、肩の安定性や可動性に加え、体幹を安定させるコアトレーニングを兼ねたメニューです。



MENU 3

上半身のストレッチング

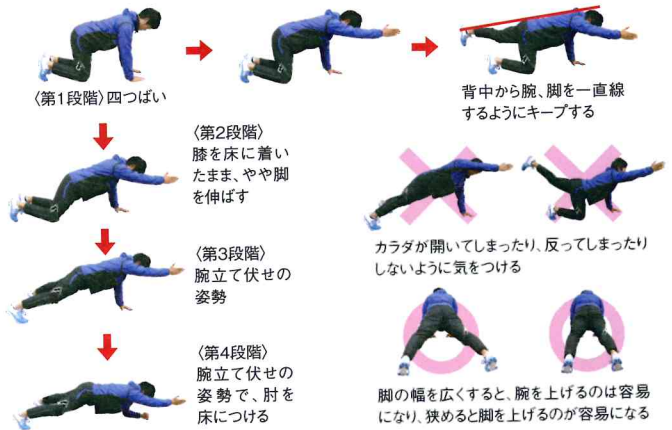
横向きに寝て、股関節と膝を直角に曲げ、両腕は前方に伸ばします。その体勢から、上側の腕を伸ばしたまま、逆側へと開いていきます。顔は動かしたほうの手先に向けながら行います。自分の力で胸椎の可動性を高めるストレッチングです。



MENU 4

段階別コアトレーニング

姿勢によって運動強度を変えられるコアトレーニングです。四つばい腕立ての姿勢から、腕や脚を持ち上げます。どの姿勢でも、腕や脚を持ち上げた瞬間に体幹部分(頭から骨盤まで)がまったく動かないように維持することが大事なポイントです。年齢やレベルに応じて適したものを採り入れましょう。



キーワード

★時間をかけすぎない ★温まったカラダを冷やさない ★シャワーより風呂
★できるだけ肌の露出を避ける ★動きながらストレッチング

あるわけです。

こうしたこと意識しながら行う動的なストレッチングが、最近よく行われてきています。歩いたり、ジョギングしたりしながら、カラダを温めつつ、関節の可動域を広げていくといったものです。言い換えれば、軽運動とストレッチングを同時に行う、効率のよいウォーミングアップでもあるわけです。

ストレッチングのやりすぎはよくないといったことも耳にするようになってきました。確かに、ストレッチングには、リラクゼーションの効果もありますから、本運動の前にリラクセスしすぎてしまうのは、よくないかもしれません。一方で、疲労や使いすぎなどの影響で、筋肉が硬くなっていたり、関節の可動域が小さくなってしまったりしている状況で、強度の高い運動を行うことは、やはり故障にもつながります。自分のカラダの中で、以前故障した部位、同じ動作を繰り返すような部位は、必要な可動域を確保するためにもストレッチングは重要です。「ジョイント・バイ・ジョイント・アプローチ」といった考え方は、肩や股関節、胸椎、手首、足首といった、より可動性が求められる関節と、頸椎や腰椎、肘、膝といった、より安定性が求められる関節とに分けて、適切なストレッチング、トレーニングなどを行っていきます。つまり前出の可動性が求められる関節を意識して、ストレッチングをしていくというのも、一つの方法でしょう。同時に腰椎周りを安定させるコアトレーニングをウォーミングアップに採り入れることもオススメです。