運動前と後のストレッチの違い

運動前は 動的ストレッチ

動的ストレッチとは？

→ 動きの中で、関節の可動域を広げ、筋肉をほぐし、温めるストレッチ

主に“ウォーミングアップ”として有用

<効果>

- 筋肉を温め、柔軟性向上
- 心拍数を上げ、運動の準備をする
- ケガの予防
- パフォーマンス向上

※ ラジオ体操は、代表例で柔軟性を高める効果の高い動的ストレッチです。

運動後は 静的ストレッチ

静的ストレッチとは？

→ 筋肉を伸ばしたまま、数十秒静止するストレッチ

主に“クールダウン”として効果的

<効果>

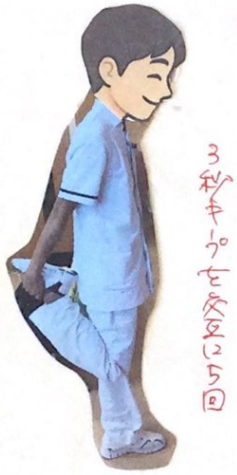
- 柔軟性維持、向上
- 疲労物質の排出
- 筋肉の回復を早め、筋肉痛を予防
- 心身のリラックス効果

※ 入浴後の静的ストレッチは、筋肉が温まっているので、より効果的です。

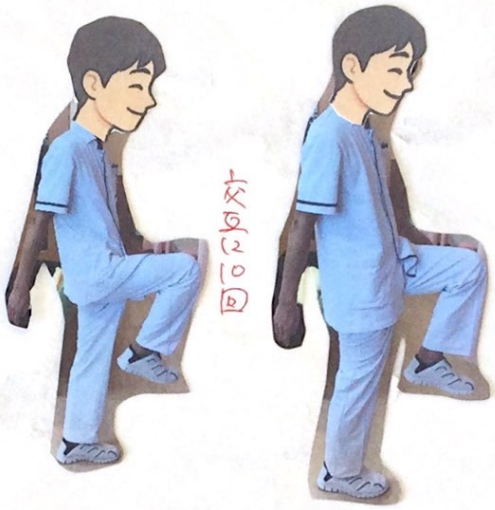
～簡単な動的ストレッチメニュー～

①膝抱え

②踵をお尻につける

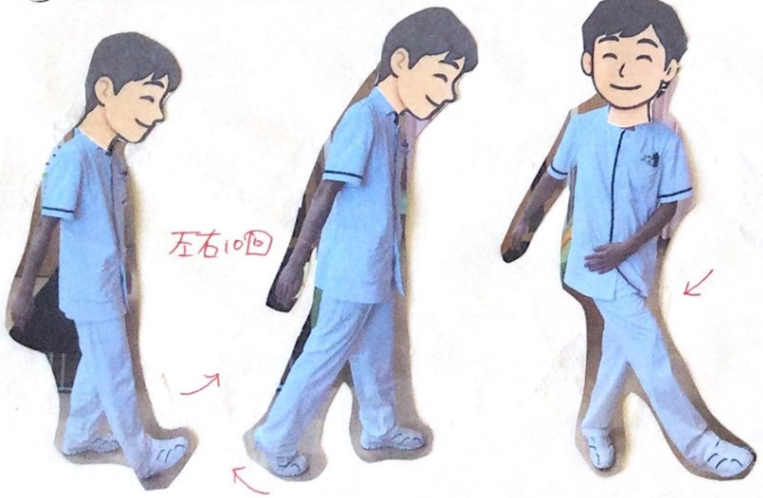
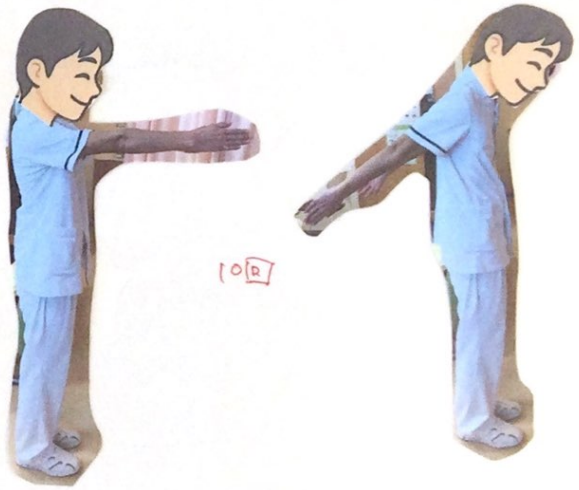


③もも上げ



④つま先タッチ

⑤足の前後・左右スイング



⑥肩甲骨を動かす