

ストレッチングにはどのような方法と効果があるのか？

●ストレッチングの方法

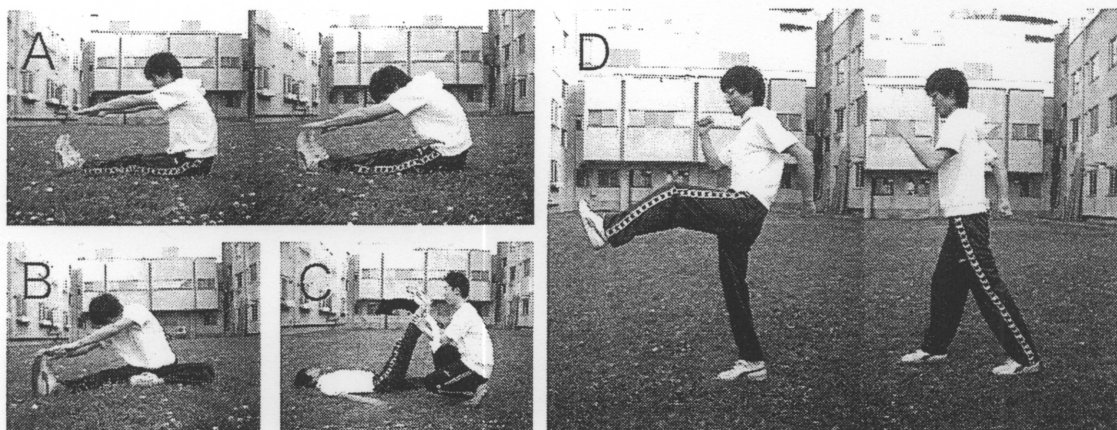
バリスティックストレッチング (図 A)：反動や勢いをつけて関節の可動域 (関節を動かすことのできる範囲) の全体あるいは可動域を越えるところまで、筋や腱を引き伸ばします。ところが、反動や勢いによって急激に筋が伸ばされると、伸張反射 (急激に伸ばされた筋が危険を感じて元に戻ろうとする働き) が生じ、かえって筋が縮まる可能性があることや筋や腱に損傷を引き起こす恐れもあることから、利用を疑問視する声もあります。

スタティック (静的) ストレッチング (図 B)：反動をつけず、ゆっくりと関節可動域の限界近くまで筋や腱を引き伸ばし、その状態を一定時間保持します。安全かつ容易な方法であることから、いわゆる『ストレッチング』として日常生活やスポーツなど、さまざまな場面で利用されています。

PNF (固有受容性神経筋促通法) を用いたストレッチング (図 C)：関節の可動域の限界近くでパートナーの徒手抵抗に反発するように、伸ばそうとしている筋の力発揮を行い、力を抜いた後、スタティックストレッチングを行う方法が代表的です。柔軟性を高める方法として最も有効であるとする意見もありますが、パートナーがしっかりと PNF の技術を習得していなければならず、一般の方には難しい方法といえます。

ダイナミック (動的) ストレッチング (図 D)：歩行やジョギングなどをしな

図 ストレッチングの方法



がら、伸ばそうとしている筋群の反対側に位置する筋群（例えば、大腿後面の筋群を伸ばすならば、脚の付け根や大腿前面の筋群）を意識的に収縮させ、関節の曲げ伸ばしや回旋などを行って、筋や腱を引き伸ばします。スポーツのさまざまな動きに合わせて実施することが可能であり、それぞれの動きに特異的な柔軟性を改善することができます。

●ストレッチングの効果

ストレッチングのおもな効果は 関節の可動域を大きくする（柔軟性を高める）ことや 血液の流れをよくすることですが、これらの効果をもとに、さらにさまざまな副次的な効果を生み出します。

運動前の準備や運動後の調整に役立つ：運動前にストレッチングを行い、それぞれの運動に必要とされる関節の可動域を獲得することにより、運動中のけがを予防し、パフォーマンスを向上させてくれます。また、運動後のストレッチングには、利用して硬く縮まった筋群を元の状態に戻すよう働きかけ、疲労を軽減してくれる効果があります。

心身をリラックスさせてくれる：ストレッチングは筋や腱の緊張を緩和し、からだをリラックスさせる効果に加え、副交感神経機能（リラックスを司る自律神経機能）を高める効果もあり、心もリラックスさせてくれます。したがって、運動や仕事で疲れが溜まった時のストレッチングは心にもからだにも有効です。また、ストレッチングには安眠を導く効果があることも明らかにされており、就寝前にストレッチングを行うのも有効といえます。

筋を成長させてくれる：ストレッチングにより筋の細胞が引き伸ばされると、細胞内では筋の成長を促す信号が出され、筋を大きくしようと働きかけます。つまり、ストレッチングには筋を肥大させる効果、あるいは肥大させないまでも筋の萎縮を抑える効果があります。よって、高齢者の筋量維持のトレーニングとしてもストレッチングは有効といえるでしょう。

まとめ

◎ストレッチングにはいろいろな方法があり、それぞれの方法と利点を十分に理解し、使い分ける必要がある。

◎ストレッチングは柔軟性の向上と血液循環の改善という効果をもとに、さらにさまざまな効果を生み出す。