

『柔軟性』を高めるトレーニング（ストレッチ）

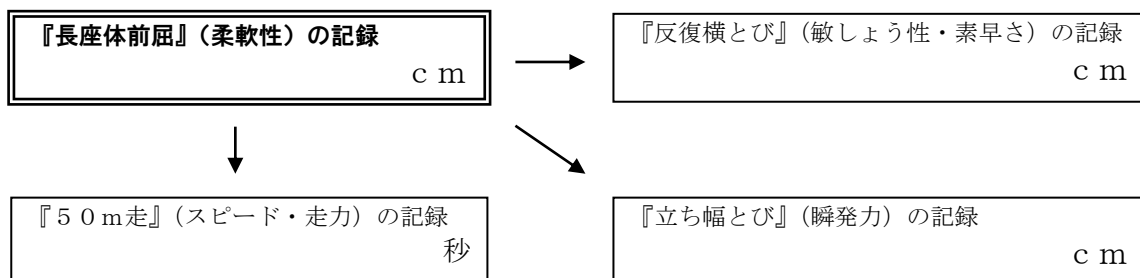
年 名 前

柔軟性とは関節や、それをとりまく筋肉・腱（けん）・じん帯によって動かすことができる**関節の可動範囲**のことです。運動は、いくつもの関節を連動して行われるので、関節が硬いと、せっかくのパワーやスピード、素早さなどが発揮されず、大きくて力強い動きや、なめらかでスムーズな動き、瞬時に素早く対応する運動などの**能力が発揮できなくなります**。また、関節の可動範囲が小さい（柔軟性が低い）人は、運動による**ケガをしやすい**ものです。

柔軟性を高めることで持ち前のスピードやパワー、瞬発力を最大限発揮できる体をつくり、部活動や体育の授業など、それぞれががんばっている種目の**競技力や技能の向上**につなげましょう。

【取組の流れ】

- ① 今の記録を確認しよう（令和元年5月：スポーツテストの記録より）



- ② 安全に効率よく行ないましょう

1 継続して行なう

体力は1日、2日で向上するものではありません。毎日少しずつの積み重ねがとても大切です。第二次発育急進期である小学校高学年～中学生の時期は、正しく、継続して行なうと**必ず体力は高まります**。春休みの**2週間、毎日20分の取組を継続**させましょう。

また一人で静かに行なうよりも、お家の方や兄弟姉妹、友だちと一緒にやれると楽しく取り組めるでしょう。テレビを観ながら、好きな音楽を聴きながらでもいいと思います。**楽しく、継続してできるよう工夫**していきましょう。

2 正しく負荷をかける

硬い筋肉や関節を伸ばすわけですから、その部位に**やや痛みを感じるくらい**の適切な負荷をかけることが大切です。その際、勢いをつけてはいけません。ゆっくりと徐々に、適した負荷をかけ、柔軟性の高まりとあわせて、負荷を少しずつ大きくしていきましょう。

3 効率よく行なう『10カウント呼吸』

筋肉や腱などは、呼吸を止めると硬直し、硬くなります。逆にゆっくりと息を吐き出すとき、筋肉はゆるみます。このゆるんでいる時に負荷をかけることが大切です。

◎10カウント呼吸

「1…2…3…」で大きく息を吸い込みます。「4」で息を止め、「5…6……10」でゆ～～っくりと息を吐き出します。このときに、しっかりと負荷をかけると効果が**すごく高まります**。

4 伸ばす部位を意識する

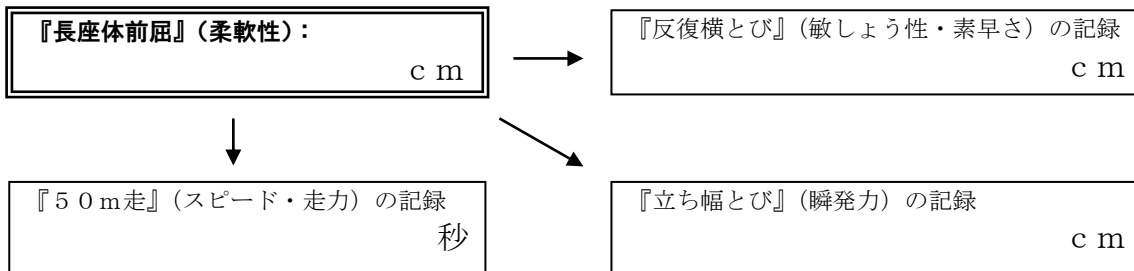
それぞれのストレッチ運動が体のどの部位を伸ばしているかを知り、負荷をかけるときに、その部位に意識を集中させることが大切です。意味のない部位に負荷をかけても効果がありません。**伸ばしている関節と筋肉に意識を集中させ、正しく負荷をかける**ようにしましょう。

③ 1学期のスポーツテストに向けて目標を設定しよう

『長座体前屈』(柔軟性)	c m
--------------	-----

④ 体力の向上を確かめよう(令和2年スポーツテストの記録)

継続して取り組むことで、どの程度柔軟性が高まったかを計測します。また、柔軟性の高まりと、50m走、立ち幅跳び、反復横とびの記録との関連を調べ、今後の体力づくりにいかしましょう。



【取組の記録】

◎：20分以上入念にできた

○：20分間一通りメニューをこなせた

△：全メニューできなかった、時間が少なかった

×：できなかった

3 月						4 月				
26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5

【注意点】

◎ 実施するタイミング

ストレッチを行うタイミングですが、基本的にはいつ行ってもOKです。ただし、食後30分間ほどはストレッチに限らず血流を活発にする運動は避けた方がよいといわれています。

おすすめのタイミングは筋肉が伸びやすく、精神的にもリラックスしている入浴後です。



◎ 反動をつけて負荷をかけない

反動や弾みをつけてストレッチすると、筋肉や関節への負担が大きくなり運動障害の原因となります。また、筋肉は急激に伸ばすと、反射的に縮まってしまう特性があるため、逆効果となります。全身を脱力してゆっくりと行いましょう。



反動

◎ 体調の悪い時はひかえる

体調の悪い時や、極度な疲労時にはストレッチで疲労を解消する事よりも、安静にして体力を回復する事に専念して下さい。また、筋肉や関節に痛みがあるときもストレッチは避けましょう。しかし、軽度の筋肉痛などの場合は、むしろ積極的にストレッチを行い、疲労の回復を促しましょう。

