

10月に入り、だいぶ涼しく外出しやすい季節となりました。スポーツの秋に色々な運動に取り組む方も多いかと思います。そこで、今月は運動前後に行う体のケアについてご紹介いたします。

体のケアの基本<ストレッチ>

準備運動や運動後によく利用されるストレッチですが、様々な効果が期待できます。

- 代謝アップ…血流が向上し代謝効率が上がります。
- 血流アップ…固くなった筋肉で阻害されていた血流が改善します。
- コリや痛みの緩和…疲労物質が流されてコリや痛みが改善します。
- 怪我の予防…筋肉が柔らかくなり怪我をしにくくなります。



運動前と運動後で使い分けよう！動的・静的ストレッチ

ストレッチは大きく分けて2種に分類されます。それぞれ効果と目的が違うのでうまく使い分けましょう。

- ◇動的ストレッチ…腕や足などを中心に色々な方向に回すことで関節の可動域が広がり、筋肉が温まります。ウォームアップとして、体を動かす前の準備運動に適します。
- ◇静的ストレッチ…関節はあまり動かさずゆっくりと筋肉を伸ばし、筋肉の緊張をほぐします。疲労物質の排出を促す効果もあるため、運動後のケアに行います。

オススメのストレッチ

はじめに…ストレッチを行う時は十分なスペースをとり、周りに危険なもの・場所がないかよく確認してから行いましょう。また、決して無理をせず、筋肉の伸ばしすぎや関節への負荷の掛け過ぎでケガをしないように気を付けましょう。

動的ストレッチ (運動前)



側部の筋肉を伸ばします。上半身の動きをスムーズにするため、両手を組んで腕を真上へ伸ばし、そのまま体を右・左と交互にゆっくりと倒していきます。



股関節の動きを意識しながら、モモを体と直角になるような高さまでリズムカルに振り上げます。地面に着いている方の足のヒザ部分は曲げずにまっすぐに。



スキップ運動でウォームアップ。できるだけリズムカルにスキップをしましょう。背すじはまっすぐ、両腕は自然に下ろし、前後に軽く振ります。体の力を抜いて行いましょう。

静的ストレッチ (運動後)



アキレス腱とふくらはぎを伸ばします。背すじをまっすぐにし、そのままゆっくりとしゃがんでいきます。姿勢をキープしながら、重心を前に移行していきます。



腕から背中にかけて伸ばします。片腕を肩の高さまで上げ、真横に伸ばし、もう一方の手で真横に伸ばした腕をグッと体に引き寄せ、そのまま後方へと押ししていきます。



片脚を一步前に出して足の力カトを立てて、そのままつま先を手前に引っ張っていきます。もう一方の手は前に踏み出した側のヒザが曲がらないように軽く押さえましょう。

とて大事な運動前後の<水分補給>

汗をかいて失った水分をこまめに補給することは非常に重要です。不足すると、血液による栄養素や酸素の巡り、老廃物の体外排出、体温調整など様々な面で悪影響が出ます。そうならないよう、運動の前後には十分な水分を摂るよう心がけましょう。

水分補給のタイミングと飲み物の温度

運動を始める30分前、運動中、運動後の3回が理想的です。特に運動後はかいた汗の量を補うようにしっかりと摂るようにしましょう。

また、激しい運動で体温が上がると、ついつい冷たいものを飲みたくなりますが、キンキンに冷えた水分は胃腸に大きな負担がかかってしまいます。必ず常温か、それに近い温度で飲みましょう。



どんなものを飲むと効果的？

水が一番体に吸収されやすいですが、汗と一緒に多少のミネラルも排出されてしまうため、それを補うものが理想的です。例えばスポーツドリンクはそれらをバランスよく含みますが、市販の物は糖分が非常に多いので水で半分ほど薄めて飲むと良いです。

また、野菜の天然ミネラルを豊富に含んだ「野菜スープ」を水分補給に使うのもお勧めしています。

