

運動前のストレッチは怪我を予防できない

・運動前にストレッチをする子供たち・学生・アスリートは数多くいます。また、運動前のストレッチが怪我の予防になるという考えはずっと継承され続けている問題です。それは日本だけでなく世界的にもどのような現象がずっと生じているので、最近の研究を踏まえて運動前のストレッチが体にどのような影響を及ぼすのか紹介します。

最初に述べておきますが、運動前のストレッチは結論としては怪我の予防にならず、かえって怪我を発生しやすくする状況を作ってしまうです。だからといって、いきなり100%の力で運動をしてよいわけではないことに注意してください。



1970年代中旬から1980年代初頭にかけての研究で運動前のストレッチに怪我を予防する効果がないことが報告されてきました。ストレッチをすることで筋肉は柔らかくなり、柔軟な筋があることで引き延ばされたりする力による怪我を防止できると考えている人たちは数多くいますが、研究によると、ストレッチをしても硬い筋肉は柔らかくなることはなかったと報告されています。

また、時期の異なった研究によると、下半身の筋をストレッチすることで”疾走力””最大ジャンプ能力””筋持久力”などが低下すると報告されています。それにもかかわらず、ほとんどのスポーツ競技において運動前のストレッチは行われ続けています。

1999年には”Stretching Before Exercise Does Not Reduce The Risk of Local Injury”(運動前のストレッチには局所外傷の予防にならない)という論文が出されていますが、ストレッチによって筋肉の痛みを隠すことで、筋肉そのものにかかる負荷を増やし、筋肉そのものが傷むリスクを上げてしまうと述べています。

しかしながら、ストレッチには関節を軟らかくする効果が実際にみられています。中にはPNFをストレッチに取り入れている方もおられるのではないのでしょうか。そのような現象は次のようなことから生じています。筋をストレッチすることで、筋そのものの張力を失い、適切な張りを失ってしまうためにルーズになり、さらに筋の収縮力も弱くなってしまいます。そのために、関節の可動域が大きく広がる現象が生じます。しかし、そのために関節を保持する力は弱くなり、関節、靭帯、筋にかかる負荷は上昇するために怪我也生じやすくなってしまいます。

無意識の中で筋が弱くなってしまふことで、かえって大きな力が必要になり、体は脳が認識する動きが行えず、不自然な動きを伴うこととなります。その際に、関節、靭帯、筋、筋膜など多くの組織に力がかかりますが、ストレッチによって働きが悪くなっているために運動時の怪我や運動後の筋肉痛など種々の問題を引き起こす原因となります。これらの事から運動前のストレッチは逆に身体に負担を与え、問題となることが多く、推奨できる行為ではありません。

運動時の怪我の予防のために適切なことは、十分なウォーミングアップをとることです。最低限15分間の緩やかな有酸素運動が最も適していると言われます。(この有酸素運動の詳細は割愛)

子供たちや自分自身が怪我を経験せずに、能力を伸ばすためのカギは十分なウォームアップとクーリングダウンにあります。

出典：<http://www.philmaffetone.com/stretching.cfm>

お知らせ

☆4月19日～22日までオーストラリアで学会に参加するため休診いたします。23日から通常通り診療いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com