

津久見市の小児医療・小児保健の向上を目指して

# こどもの病気対策法⑦⑥

ー 運動前・後のストレッチで けがを予防しよう ～肩・肘・手について～ ー

津久見中央病院 リハビリテーション部 野崎 真歩

こんにちは。津久見中央病院・理学療法士の野崎です。前回のテーマは子どものスポーツ障害・野球編でした。今回はその内容に引き続き、上肢（肩、肘、手）のストレッチをご紹介します。

皆さんはストレッチと聞くとどのようなものを思い浮かべますか？多くの方が、しばらくの間、同じ姿勢で筋肉を伸ばし続けるストレッチを思い浮かべるのではないのでしょうか。この方法はスタティックスストレッチ（静的ストレッチ）と言われ、必要に応じて筋肉を個別に伸ばしたまま動きを止めるもので、運動後のクールダウンに適したストレッチです。しっかりと筋肉を伸ばすことができる反面、このストレッチを運動前に行いすぎると、パフォーマンスの低下につながることはあまり知られていません。

では、運動前に行うウォーミングアップでは、どのようなストレッチを行えばよいのかと疑問が浮かぶと思います。ウォーミングアップに適したストレッチとして、ダイナミックス

ックスストレッチ（動的ストレッチ）と言われるものがあります。これは、動きながら徐々に体をほぐしていくストレッチで、筋肉の温度が上がる、筋肉が柔らかくなりやすくなる、筋肉内の神経の反応が良くなる、という効果があり、皆さんがよく知っているラジオ体操が代表的なものです。実際に行う場合、首↓肩↓肘↓手の順に行っていくと効率が良いでしょう。どの動きにでも「息を止めずに」「ゆっくりと」「反動をつけずに」「少しずつ動かす範囲を大きくしていく」ということが原則になります。動かすリズムは「1・2」のリズムで10回ほど繰り返し行っていくきます。

いくつかの方法を写真で例示したので参考にしてください。運動前に行うダイナミックスストレッチと、運動後に行うスタティックスストレッチを上手に組み合わせ、けがをしにくい体づくりをしていきましょう。疑問に思う点がありましたら、いつでも当院にご相談ください。

## 首



首を左右に動かす

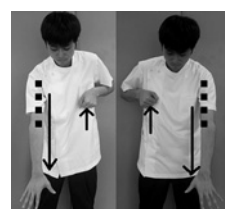


後ろに手を引き首を傾ける

## 肘・手

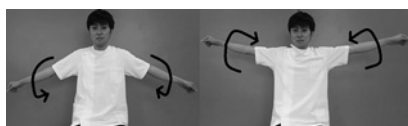


掌を床に付け体を引く



手を下に伸ばす

## 肩



腕を伸ばしたまま肩を回す



体を横に曲げる



顔の前で腕を付ける→肘を開く→背中を丸く→耳の後ろに腕がつくように伸ばす

頭の後ろで肘を引く

## スタティックスストレッチ

↓の方向へ動かし、点線の部分に意識すると伸びやすい。ウォーミングアップでは10秒以内、クールダウンでは念入りに伸ばす。

## ダイナミックスストレッチ

「1・2」とリズムカルに10回ほど動かして、少しずつ運動の範囲を広げていく。