

ドクター メモ

急な運動に注意

ウォーミングアップと

クーリングダウンが大切

運動前のウォーミングアップで重要なことは、筋肉の温度を高めることです。主に使用する筋肉や関節を中心に、全身にわたってストレッチすることが望ましく、ジョギングなどの軽い運動を10〜15分することで筋肉の温度が高められ、運動の準備が整います。筋肉の温度を36・6 から39・3 まで上げること、筋肉の最大ピークパワーが約16%増加します。また、筋肉の反応時間が、ウォーミングアップの15分後にもっともよくなります。ただし、ウォーミングアップ後45分以上経つと筋肉温度が戻ってしまいます。運動後のクーリングダウンも重要です。運動によって筋肉中で生成された乳酸が過剰に蓄積することで、筋肉の収縮が阻害され、筋肉疲労の原因となります。クーリングダウンを行うことで、乳酸の半減時間が2倍ほど早くなります。また、運動直後の筋肉の

痙攣けいれんや、めまいや立ちくらみを防ぐためにも必要です。筋ポンプを働かせるような軽い有酸素運動（ジョギングや歩行）と、主運動により負担がかかって緊張している筋肉をリラックスさせるためのストレッチを合わせて行うことが基本です。目安としては、「トレーニング開始前の心拍数+10拍」程度までゆっくりと下げることが望ましいです。

最後に、ストレッチを行う際の注意点です。ストレッチの前に軽い運動をして、体を温める。反動を使わずに、ゆっくりと1カ所につき10〜20秒じわじわと伸ばす。気持ちよく伸びているところで止め、痛みを感じるところまで伸ばさない。呼吸は止めずに大きく呼吸をしながら伸ばす。伸ばしている部位を意識する。以上を参考にして、安全で楽しい運動会シーズンを過ごしてください。