

「準備体操」と「整理体操」

	準備体操	整理体操
目的	ウォーミングアップ 体のスイッチをONにする 筋肉を温め関節の動きをよくする	クーリングダウン 体のスイッチをOFFにする 疲れて硬くなった筋肉を伸ばす
内容	動的なストレッチング ラジオ体操も有効 リズムカルに筋肉や関節を刺激	静的なストレッチング ゆっくり、リラックスして 20~30秒かけて筋肉を伸ばす ※息を止めない
効果	けがや事故の防止 パフォーマンス向上	疲労回復・けが防止 蓄積疲労による運動障害の防止
順番	小さな筋肉(末端の筋肉)から行くと 血流がよくなる	大きな筋肉(体の中心・脚)から伸ばす。

屋外をイメージした準備体操の一例です。



厚生労働省 健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)より

整理体操のストレッチングのポイント

- 痛いと感じない程度で20~30秒ゆっくりと伸ばす
- 伸ばしている筋肉を意識する
- 反動をつけない
- 呼吸をとめない