「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ミ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)から行うと血流がよくなる | 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。



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