



ストレッチング



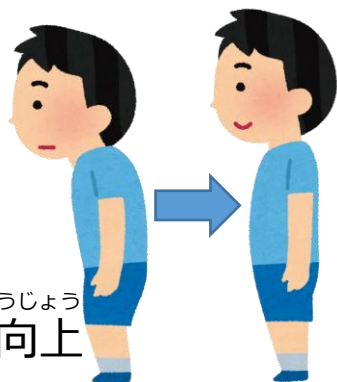
Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano**
FOUNDATION

筋肉や腱をのばして、柔軟性を維持・向上させる運動をしよう！！

◇主なストレッチングの効果

- ① ケガの予防
- ② 姿勢の改善
- ③ 疲労回復
- ④ リラクゼーション
- ⑤ パフォーマンスの向上



◇ストレッチングの種類

- ① **スタティック・ストレッチング (静的)**
・ 10秒～30秒、ゆっくりのばす方法
※**クールダウン時**に取り入れよう
- ② **ダイナミック・ストレッチング (動的)**
・ 動きながら反動をつけて行う方法
※**ウォームアップ時**に取り入れよう



◇ストレッチングのポイント

- ① 自分に合ったストレッチングを選ぼう⇒無理をしないことが大切
- ② のばしている筋肉を意識しよう
- ③ 適度な強さでのばそう
※無理にのばそうとすると、体を守ろうと逆にちぢむ作用が働くから注意！
- ④ 呼吸をとめないようにしよう

