

OFA TECHNICAL STUDY

様々な場面やフィールドで役立つ、テクニカル情報や
アスリートへのサポート情報のほか、地域の最新ニュースをまとめてお届けします。

医学 アスレティックリハビリテーション③

今回は、一般的なアスレティック・リハビリテーションの「流れ」と「ストレッチ」についてご説明します。

傷害の種類、程度やカテゴリーなどによって差異がありますが、最初に患部を中心に温めて血流を改善させ、疼痛や緊張の度合いを良好な状態に近づけます(参照(表1)一般的なアスレティックリハビリテーションの流れ)。

(表1)一般的なアスレックリハビリテーションの流れ

| | |
|---|---|
| ① | 加熱療法(ホットパックや温浴など) |
| ② | ストレッチ(患部と患部外) |
| ③ | ウォームアップ(トレッドミル / バイクを使用) |
| ④ | 筋力トレーニング(患部と患部外) |
| ⑤ | バランス / 協調性トレーニング |
| ⑥ | 種目やポジションに特化したトレーニング(ボールを用いて、可能であればピッチで) |
| ⑦ | クールダウン / アイシング |

続いて、一般的にはストレッチを行う場合が多いです。「ストレッチはきちんと取り入れていますが…」という方も多いでしょう。しかし、その目的、効果を理解して取り入れておられたでしょうか。それらは主に(表2)のような項目があるとされています。各種のトレーニング同様、目的と効果を理解して行うことが大切です。

(表2)ストレッチの目的 / 効果

| | |
|---|---|
| ① | 身体の柔軟性の改善 |
| ② | 筋疲労からの回復(筋緊張の改善により循環が改善され、疲労物質などの代謝を促進) |
| ③ | 筋群の協調性の改善 |
| ④ | スポーツ傷害の予防(スポーツ活動中に生じる軟部組織に作用するストレスを軽減) |

ストレッチには(表3)に示すように3つの種類があり、適宜使い分けることが望ましいでしょう。

(表3)ストレッチの種類

| | |
|---|--|
| ① | 静的ストレッチ(Static Stretching) 最も一般的な手法で、反動をつけずに筋肉をゆっくりと伸ばし、伸ばしきった状態で一定時間維持するものです。 方法が簡単で一人でも行え、筋肉が反射的に収縮すること(伸張反射)も少ないので、筋肉痛を起こしにくいとされています。 |
| ② | 筋疲労からの回復 動的ストレッチ(Ballistic Stretching) 反動をつけて行うストレッチです。伸張反射が生じるためストレッチ効果が限定され、場合によっては筋肉や腱にダメージが生じることもあります。 |
| ③ | PNF(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation: 固有受容体神経筋促通法)ストレッチ 筋肉、腱に存在する受容器を刺激してストレッチ効果を得るもので、短時間で高効果ももたらされますが、この手法を習熟したパートナーが必要であるという特殊性があります。 |

最後にストレッチを行う上での注意点を示します。

①ストレッチの効果は長時間継続しない。

→効果は数十分単位で相当減少するといわれています。タイミングを見計らって適宜繰り返しましょう。

②ストレッチ施行で最大筋力が低下し、その結果、競技能力(スプリントで数パーセント)が低下する場合があります。

③その他、「運動後の筋肉痛を軽減させる」「肉離れ後の競技復帰を早める」「筋力トレーニングの効果を高める」といった、如何にもストレッチの効果『らしい』ポイントは厳密には証明されていない。

→やはり個々の状態に合った手法について細かく指導を受け、自分に最適な方法を身につけていただくことが望ましいでしょう。