

<ウォーミングアップの必要性について>

みなさんは、運動前にウォーミングアップ(準備体操)をしていますか？

学生の体育授業でも当たり前のように行われている準備体操ですが、今一度その必要性についてご紹介させていただきます！

1 体温や筋温を上昇させる

身体の中で発生したエネルギーは、筋を収縮させるだけでなく、熱エネルギーとしても使われ体温を上昇させます。それにより血管が拡張し、酸素の供給もスムーズに行われるようになります。

2 関節可動域を広くする

筋温が上がることで筋や腱を柔らかくすることができるため、関節可動域が大きくなります。そのため運動中の過度の伸展やねじれによる肉離れや腱断裂などの傷害を防ぐことができます。

3 神経の伝達を促進する

ウォーミングアップで身体を動かすことで中枢神経の興奮を引き起こし、すぐに反応できるように身体を運動の準備状態にもっていきます。

4 心拍数と呼吸数を徐々に増加させる

ウォーミングアップで軽い運動から始めることで、徐々に心拍数や呼吸数を主運動に近づけることができます。そのため心臓や肺への急激な負担を軽減させることができます。

5 心の準備をする

これから行う運動のイメージをつくり、精神的にゆとりをもって主運動に臨むことができます。

以上の5点がウォーミングアップの必要性になります。

運動後は、**クールダウン(整理運動)**によって疲労の軽減・柔軟性の回復・傷害予防を図ることで継続的に運動・スポーツを楽しむことができます☆

参考:「ウォーミングアップの目的と方法」 公益財団法人長寿科学振興財団 HP

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/warming-up.html>

