

## ウォーミングアップの目的

- ◆ けが（外傷・障害）予防
- ◆ 体温（筋温）の上昇

筋・腱・関節の柔軟性を向上させて、パフォーマンス向上やトレーニング効果を上げるために体に今から動くことを伝える！体への負荷が軽減するよ！

体温（筋温）が上がり、呼吸循環機能が安定するには**10～15分**かかります！そのため最低でも15分はかけましょう！

特に冬は温度が寒いので、体温を上げるのに時間がかかるよ！

これからの季節注意しよう！

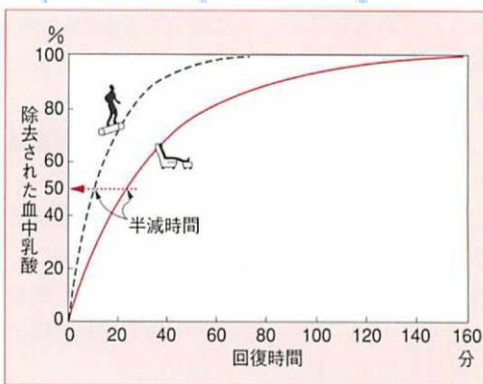
## クールダウンの目的

- ◆ 疲労物質除去の促進
- ◆ 筋肉の柔軟性、関節の可動域を取り戻す
- ◆ めまい、吐き気、失神の防止

運動によって崩れた筋や血液循環、気持ちのバランスを整えることで、けがの予防につながるよ！

精神的に落ち着く時間も考えると**20～30分前後**がGOOD！

軽い運動やストレッチなどのクーリングダウンを行った方が乳酸の半減時間（＝回復時間）は2倍も速いよ！



## 運動後の血中乳酸除去率

-安静にした人とクーリングダウンをした人の比較-



## からだの簡単柔軟性チェック！（下肢バージョン）

練習前後や左右の差があるか確認してみましょう！かたいところがある人はストレッチのビデオを観ながら時間をかけてやってみてね！

### ①Single Leg Raising (SLR) test

- ・仰向けに寝て、膝を伸ばのまま足を上げてもらいましょう
- ・下の足が上がってきてはダメ！上がってきたらSTOP！

顔の近くまでいきますか？

→ビデオ：0:30～ もも裏

ビデオ：3:30～ 脚 後面



### ②Thomas test

- ・両足を抱えたあと、片足だけ離して力を抜いて伸ばしましょう

伸ばした足の膝裏が浮いていませんか？

下ろした脚の膝が外や内に向かずにまっすぐになってますか？

→ビデオ：3:12～ 股関節前面



### ③Heel Buttock Distance (HBD) test

- ・うつ伏せに寝て、膝を曲げてみましょう

かかとお尻につきますか？

→ビデオ：1:05～ もも前

