

ウォーミングアップと

クールダウンをできていますか？

今月のテーマは『ウォーミングアップとクールダウンの意味と効果』についてです。

皆さんはトレーニングの前にウォーミングアップ(準備体操)できていますか？『ウォーミングアップ』としても、トレーニング後のクールダウン(整理体操)はあまりしていない…なんて方もいると思います。

ウォーミングアップとクールダウンをしっかり行って効果的にトレーニングしていきましょう！

★ウォーミングアップの

意味と効果

「けがの予防」

筋温が上がることで、代謝の効率が高まります。また、筋温の上昇に伴って血液の温度が上がると活動筋で血液から筋へ酸素の運搬と利用を促進させます。また、筋温が上昇すると、筋や腱の柔軟性の増加が期待できます。筋や腱の柔軟性が増加することで、**ケガのリスクを減らせる**可能性があります。

「運動パフォーマンスの向上」と心理的準備」

神経が情報を伝達する速度は体温の増加に依存して速くなります。その結果、**反応時間の短縮**が期待できます。また、交感神経が亢進することで体温や呼吸循環器系の反応が高まり、**酸素摂取量の増加**、**速度を速め、疲労物質である乳酸の蓄積を軽減**することが期待できます。



「その日の体調の確認・把握」

関節の動きの不快感や気分の変化など、その日の状況を**確認し、把握**することでトレーニング内容を無理なく進めるようになります。

●ウォーミングアップの例

エアロバイク10分程度(背中がじんわり汗ばむ程度)その後、全身または使う部位を重点的にストレッチする。



★クールダウンの意味と効果

「疲労の回復を早める」

高強度運動により生じる乳酸や疲労物質の蓄積は筋疲労の原因となります。**低強度の運動(エアロバイクを軽い負荷で漕ぐ、ウォーキングをする等)**によるクールダウンは主運動での活動筋の血流量を保持し、活動筋に蓄積された**乳酸を血液に拡散・除去**することに貢献します。

低・中強度の動的運動は乳酸を基質とした有酸素系の代謝が活発なため、筋・血中に蓄積された乳酸を消費する役割を果たします。

「運動直後のめまいや失神の防止」

特に、疲労困憊に至るような最大運動後に立位で安静状態にある場合、活動筋への血液貯留により急激な血圧の低下が起こり、めまいや失神を招くことがあります。この予防には、筋ポンプ作用による**静脈還流(心臓に戻る血液)**が確保されるような、**低・中強度の動的運動**が効果的です。

●クールダウンの例

深呼吸しながらウォーキングし徐々に心拍数を落とす。全身のストレッチを行う。チューブやストレッチポールを使用するのも良いでしょう。



※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。