



ストレッチは目的によってやり方が変わる

■ ストレッチは目的によってやり方が変わる



ストレッチは私たち理学療法士が日々のリハビリテーションの中で、治療として行う馴染みのある手技です。しかしリハビリのみならずスポーツ場面や健康維持など、幅広い場面で専門家、一般人の区別なく気軽に行える方法でもあります。

しかし使う頻度の高い手技だけに、正しい方法を理解しているかそうでないかで、その影響は大きく変わるのではないのでしょうか。ストレッチには大別して3種類あります。それぞれ効果や使いどころが違えばかりか、目的に沿った方法を選択しないと逆効果になってしまうことさえあります。今回のコラムではその3種類のストレッチについて解説しますので、ぜひ今後の機会に活かしてみてください。

■ ストレッチは3種類ある

リハビリテーションやスポーツ分野で使われる、いわゆるストレッチと一般的に呼ばれている手技には、スタティックストレッチ、バリスティックストレッチ、ダイナミックストレッチの3種類があります。それぞれ効果や注意点が異なり、おおよそその特徴は表の通りです。

	スタティック ストレッチ	バリスティック ストレッチ	ダイナミック ストレッチ
代表的な 効果	柔軟性向上 緊張緩和 疲労回復 傷病予防	パフォーマンス向上	パフォーマンス向上 柔軟性向上 傷病予防
タイミング	運動後	運動前	運動前
注意点	パフォーマンスが低下 することがある	加減を間違えると 怪我しやすい	十分な効果を出すには 技術が必要

※いずれも即時効果のみに着目しています。

■スタティックスストレッチ



スタティックスストレッチは静的ストレッチとも呼ばれ、筋肉をゆっくり伸張させた状態で止めておくストレッチです。静止時間は20秒～50秒が良いとする報告が多いです。伸張する強さは、余裕を持って我慢できる程度の弱い痛みが生じるくらいです。強い痛みが生じると、防御性収縮と呼ばれる筋肉の緊張が生じてしまい逆効果になってしまいます。

スタティックスストレッチは柔軟性が向上することで長期的には可動域の改善の効果がありますが、短期的な効果としては緊張緩和、疲労回復、傷病予防などがあります。しかし30秒以上のスタティックスストレッチは一時的に筋力や瞬発力を低下させるという報告が多数ありますので、運動後の整理体操として行うのが適切です。

■バリスティックスストレッチ



バリスティックスストレッチは反動を利用してリズムカルに筋肉を伸長するストレッチです。体育の時間にアキレス腱を1、2、3…と反動をつけて伸ばした記憶がある人も多いのではないのでしょうか。

バリスティックスストレッチは一時的に筋肉の緊張と反応性を高めることで、筋力や瞬発力などを向上させる効果があります。しかしその反面、筋肉の耐久性を超えた外力が一気に加わることで、筋肉や腱を損傷する事例も多数報告されており、そのリスクから近年では

教育現場で使用する機会は少なくなっているようです。安全に行うには十分な知識・技術が必要です。

■ダイナミックストレッチ



ダイナミックストレッチは相反抑制と呼ばれる、ある筋肉を収縮させると、その反対の作用を持つ筋肉が緩むという神経の働きを利用したストレッチです。スポーツ分野で知られる、ブラジル体操やマエケン体操といった体操はダイナミックストレッチで構成されており、ラジオ体操にもダイナミックストレッチの要素が含まれてい

ます（ラジオ体操にはバリスティックストレッチも一部含まれています）。

ダイナミックストレッチは、ストレッチしたい筋肉とその反対方向の運動をする筋肉（拮抗筋）の反復運動で構成されるため、行うこと自体は難しくないのですが、「拮抗筋を強く収縮させる」「目的の筋肉に勢いや反動が伝わらないようにする」など、その人のストレッチの技量が高いほど効果も高くなります。

■ まとめ



ストレッチは一般の方でも手軽に行える技術です。目的に沿った方法を選択することで、より高い効果を得ることができますが、誤った方法では逆効果になってしまったり、怪我につながってしまうこともあります。

今回はストレッチの種類のための紹介で、具体的なストレッチ方法は解説していませんが、そのやり方は目的や筋肉の状態によって多種多様です。ご自身の身体状況や競技レベルなどに合わせた適切なストレッチを行いたい方、怪我や障害を抱えていて正しい方法の実施に不安がある方は、専門家に相談してみてください。

リハビリテーション部 中條浩樹