

準備体操と整理体操の違い

運動の前後に準備体操と整理体操をしましょうというメッセージを聞いたことがあると思います。それぞれの違いと自身が行うときに意識するポイントをお伝えします。

準備体操

整理体操

目的

ウォーミングアップ
体のスイッチをONにすること、
筋肉を温め動きを良くする。

クールダウン

疲労して硬くなった筋肉をほぐし、
体のスイッチをOFFにする。

内容

動的なストレッチ
(ダイナミックストレッチ)
リズムよく、弾みをつけて行う。

静的なストレッチ

(スタティックストレッチ)
ゆっくり、リラックスして行う。

効果

怪我防止・パフォーマンスの向上

疲労回復・怪我防止

さらに効率よくストレッチをしたい人は順番も意識してみましょう。

準備体操は体の末端（小さな筋肉）から。小さな筋肉から刺激することで血流が穏やかに上昇し、体に負担なくやる気スイッチが入ります。

整理体操は体の中心部（大きな筋肉）から。筋肉は全身繋がっています。広範囲でほぐしてから気になる部位に移行していくと効果的です。

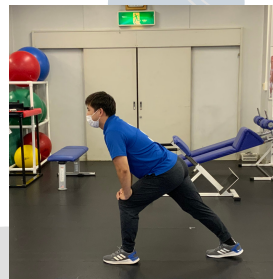
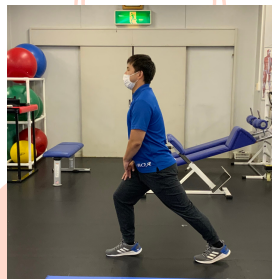
準備体操

弾みをつけて元気よく行います

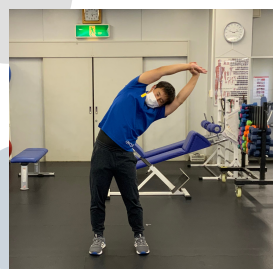
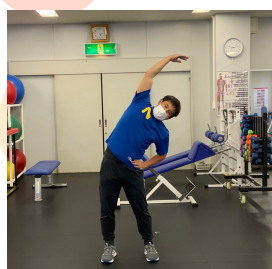
整理体操

一か所20秒ほどかけて
ゆっくり伸ばします

【アキレス腱】



【体側】



動画でも詳しく説明しています。
ぜひご確認ください

