

子どものスポーツでのストレッチングの重要性

スポーツ医学からみた年代別・性別スポーツ指導（文光堂）より

ストレッチングとは、筋肉や腱をゆっくりと引き伸ばすことであり、柔軟性の獲得などの効果が得られるため、広くスポーツ現場で普及している。

発育期の子どもでは、骨の成長が急速で、筋肉の成長が追い付かないことがある。その結果として、筋肉や腱が緊張し、相対的に身体の柔軟性が欠如することがある。この状態でスポーツを行い続けることによって、種々の障害を引き起こすことがある。水泳や器械体操など競技開始年齢の低年齢化に伴い、長期間にわたって身体の特定の部分が酷使されるため、精神的、技術的に円熟期に至る年齢に、使いすぎ症候群が発症し、十分な力が発揮できないという場合もある。これらの予防には継続してストレッチングを毎日行う。発育期の段階でしっかりとしたストレッチングの実施方法を習得。

目的：参加する運動に必要な身体の柔軟性を獲得すること、その運動で使われる主な筋肉の柔軟性の向上・血液循環の促進・全身のリラクゼーションを図ることによって、

- ・ 運動前の身体の準備能力を高める。
- ・ 肉離れの防止。
- ・ 競技力を向上。
- ・ 運動後の疲労を軽減。
- ・ スポーツ外傷、使いすぎ症候群の予防・改善。

方法：

1. 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすようにする。
2. 呼吸は止めずに、自然にリラックスして行う。
3. 痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する。
4. 引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う。
5. 複数の筋肉を一度に伸ばすのではなく、なるべく一つの筋肉を伸ばすように心掛ける。
6. 特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う。
7. 練習や競技の前後に行う。

注意：

- ・ 自主的に行えるように理解しやすい資料を作成して、指導者自身が直接指導。
- ・ 柔軟性には個人差があるため、個人に合わせた指導。
- ・ 一緒に行ったり、必ず見ていたりすること。
- ・ 正しく行われているかチェック。
- ・ 十分な効果が得られない場合、別の伸張法をためすか、パートナーストレッチング。

ストレッチングは、技術的な能力には直接的な影響を与えないが、選手の潜在能力が改善されるため、結果的に競技能力は向上する。