

Vol.4 練習・トレーニングの前後に(1)

1) ウォーミングアップ

ウォーミングアップとは、練習やトレーニングを安全にかつ効率よく行うために身体を準備する運動のことです。身体の動きをスムーズにしたり、傷害予防のために筋の柔軟性を高めたり、関節の可動範囲を広げたりします。さらに心肺機能のレベルを高めるために体温を高めるような運動を行います。また精神的準備を促し適度な興奮状態に導くためにもウォーミングアップは必要不可欠です。スポーツ競技や身体活動に特異的なものであり、それぞれにあわせたものを行うことが望まれます。

①スタティックストレッチング(動きを伴わないストレッチング)

②全身を温める有酸素運動

③ダイナミックストレッチング&エクササイズ

④シミュレーション運動

①スタティックストレッチング

反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばし、強い痛みを感じない最大伸張姿勢を20～30秒保持し、一種目につき3～5回実施します。ストレッチされている筋を常に意識して行い、呼吸を止めずに行う。筋の柔軟性や関節の可動範囲には個人差があるため他人と競わずに、自分の身体の状態をチェックしながら行うと良いでしょう。詳細はVol.3(2)ストレッチングを参照してください。

②全身を温める有酸素運動

有酸素運動には、5～10分程度のジョギングや自転車エルゴメーターなどが含まれ、これらは心拍数や呼吸数などの循環系に刺激を与えます。また体温・筋温を高めることは柔軟性を高めることにもつながり、主運動に必要な動作の準備になります。

③ダイナミックストレッチング&エクササイズ

ダイナミックストレッチングは、特定の動きに関連した柔軟性を高める方法であり、動きのあるストレッチングですが、反動動作は起こさずに実施します。これから主運動で使われる身体部位や筋に刺激を与えるようなエクササイズを同時に行うことで、よりいっそう身体の準備を整えることが出来ます。サッカーでのブラジル体操といわれるものを想像していただくとイメージできると思います。

これらについては様々ありますが、カーリングで要求される身体部位に対するものの一例を挙げます。シーズン中のウォーミングアップに取り入れるとカーリングに対してより身体がスムーズに準備されやすくなるでしょう。

④シミュレーション運動

実際の競技や主運動で行われる動きを模倣した動きを行うことで、陸上短距離選手がももあげをしたり、サッカー選手がボールキックの動きをしたり、野球のピッチャーがシャドーピッチングをすることです。カーリングにおいてはアイスの上でハックからのスライディングや、スイープ動作などがこれにあたります。

ダイナミックストレッチ&エクササイズの一例

*肩回し(ショルダーシュラッグ)

肩を前から耳の方に持ち上げ
後ろに回し下ろす。逆回しも行う



両側

片側ずつ

*ウインキング(肩甲骨を動かす)

肩甲骨のよせや開きをしっかり
肩をすぼめないように注意



*股関節回し

ステップしながら大きく股関節を回す
後ろから前/前から後ろ



*前蹴り

お尻とももの裏側のストレッチ
膝の引き上げと前蹴りをしっかりと



*後ろ蹴り

ももの前のストレッチ
お尻にかかとがつくように



*対角伸ばし&縮め

腹筋しめて縮めてから、
背中とお尻に力を入れて伸ばす



*フォワードランシ

上体・骨盤・膝・つま先の向きをまっすぐ
前にあわせたままで前方に踏み込みもどる

