

東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2015

「生きる」につなげる大学の知識 ー大切な命と心のスパイスー

第2回 8/29 (土) 10:00~11:30 報告

ストレッチで健康になろう ～ストレッチの原理と基本～

講師 小島正憲 (本学講師)

於：東キャンパス体育館

◆◆◆◆◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*

第2回の公開講座(受講者11名)では、日本体育大学大学院ご出身で、体操や器械体操を専攻されてきた小島先生から、ストレッチで健康になるための知識を学び、その後実際からだを動かしてみました。

まず私たちが持っている常識を崩すことから始めました。たとえば、朝一番にはまだからだは暖まっていないので、急な静的ストレッチは怪我を招きやすいことから、まずからだを動かしてのウォーム・アップが必要とのことでした。また優先すべきは関節のストレッチであること、ストレッチは痛気持ちいい程度に多方向さまざまな角度で行い30秒ほど静止するとわかりました。頻度は週五回から七回が望ましいそうです。

ストレッチングとは、筋や腱を他動的にあるいは、自動的に伸張することであり、柔軟性を高めスポーツを含む身体活動パフォーマンスの向上や傷害予防を目的にします。ストレッチには静的ストレッチ、動的ストレッチ、弾性的ストレッチ、PNFストレッチ(固有受容器神経筋促通法)の4種類があります。

理論的な初歩を抑えた私たちは早速実践してみました。まずどのくらい私たちのからだは柔軟であるかを計測し、さっそくウォーム・アップしてから各自で、あるいはペアで小島先生の指導の下ストレッチを楽しみました。

【講座の様子】

