



運動後のクールダウン していますか??

気温も徐々に暖くなり運動しやすい気候になってきました！
すでに運動されている方、これから運動しようと思っている方にお伺いします。

怪我予防に何か心掛けていることはありますか？運動前の準備体操（ウォーミングアップ）や、
テーピング等怪我を防ぐ為に行っていることがあると思いますが、
運動後のクールダウンはしっかりと行っていますか？

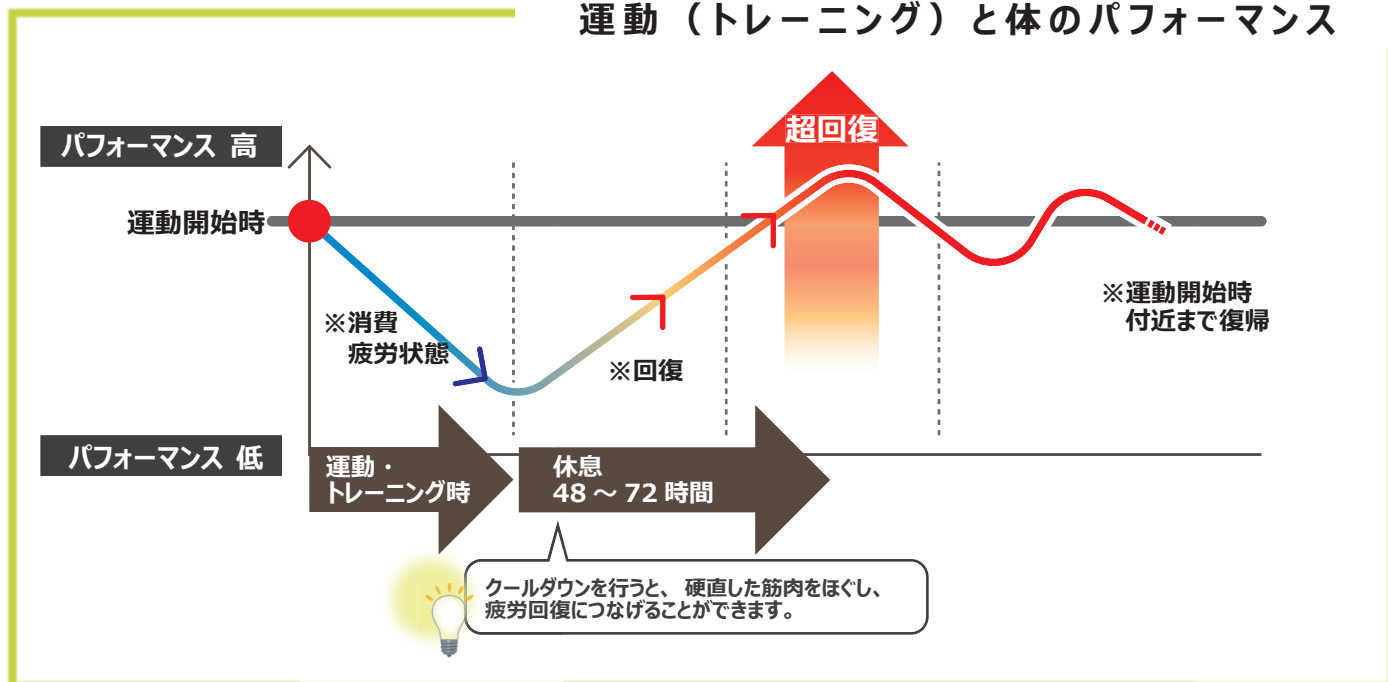
今回はクールダウンについてどのようなことをしたら良いのかお伝えしていきます。



クールダウンとは

そもそもクールダウンとは何でしょうか。クールダウンとは、練習や運動によって疲れた身体と心を、速く元の運動前の状態に近づける（戻す）ことを言います。運動後は疲労が溜まり休みたくくなりますよね。しかし、体が元の状態あるいはそれより良い状態になるためには **48～72 時間** かかると言われています。そのため、回復を早め翌日に疲れを溜めないことが怪我の予防やパフォーマンスの向上につながるので、クールダウンを行うことが大切です。

運動（トレーニング）と体のパフォーマンス



では実際にどのようなことをしたら良いのでしょうか？

主な内容は『軽いジョギング』『ストレッチング』『ウォーキング』等です！

これらを行うことによって、全身の血液循環を促すことや、硬直した筋肉をほぐし疲労回復につなげることができます。

運動後から翌日に対する準備が始まっているとわれ、

クールダウン以外にも疲労回復には食事や睡眠といったことも大切とされています。

どれもおろそかにしてしまうと翌日の自分に疲労が降りかかってきます。

明日の自分自身のためにも運動後のケアについて知っていきましょう！



続きは裏面をご覧ください>>

ストレッチでクールダウン

今回は、クールダウンの中でもストレッチについてお伝えしていきます。

運動時によく使われ、怪我の原因にもなりやすい ももの前（大腿四頭筋）・ももの裏（ハムストリングス）ふくらはぎ（腓腹筋）のストレッチをご紹介します！ **良い見本**と**悪い見本**を見比べてみましょう！！

1 ももの前の筋肉（大腿四頭筋）のストレッチ

10秒×20回



- ① 膝立ちの姿勢から、伸ばしたい足と反対の足を前に出す
- ② 前に出した足に体重を乗せる
- ③ 後ろの足の足首を持つ
- ④ そのままお尻に近づける
- ⑤ ももの前が伸びているか確認する



【悪い例】
・背中を反りすぎてしまうと腰に痛みが出る場合があるため注意してください。

・膝を痛めている場合は、あまり無理しないようにしましょう。

2 ももの裏の筋肉（ハムストリングス）のストレッチ

10秒×20回



- ① 伸ばしたい足を前に出す
- ② 伸ばしたい方の膝を伸ばす（つま先は無理にそらさない）
- ③ 背中を曲げないように体を一直線にする
- ④ 体が一直線のままつま先を触るようにする
- ⑤ ももの裏や膝の裏が伸びているか確認する

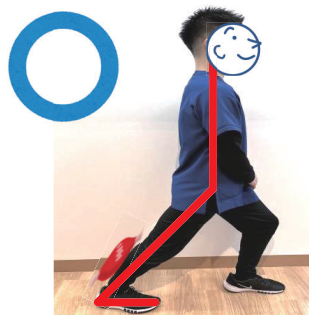


【悪い例】
・背中が丸まりつま先を触ろうとしている。

腰を痛める場合があるので、注意が必要です。

3 ふくらはぎ（腓腹筋）のストレッチ

10秒×20回



- ① 伸ばしたい足を後ろに引く
- ② 前の足を曲げて体重をかける
- ③ 後ろ足の踵が浮かないように気をつける
- ④ 膝は曲げないように注意する
- ⑤ ふくらはぎが伸びているか確認する



【悪い例】
・踵が浮いてしまい、ふくらはぎが伸ばせていない。
・膝が曲がってしまい、うまく伸ばせていない。

今回は、クールダウンについてとその方法についてお話しさせていただきました。運動後のケアによって怪我のリスクを抑えたり、パフォーマンスの向上につながります。健康で活気ある生活を送っていくために日頃からご自身の体を大切にしましょう。少しでも不調な時は無理をせず、早めに受診する様にしましょう。