

スタティックストレッチングとパフォーマンス

ウォーミングアップ(W-up)の中にストレッチングを取り入れることはごく当たり前のこととなっています。一般的にW-upの目的としては、より良いパフォーマンスを発揮するためであったり、傷害を予防したりすることが挙げられます。ではストレッチングは何の目的で行っているのでしょうか？今回はストレッチングとパフォーマンスについて投稿したいと思います。



パフォーマンスに対するストレッチングの効果についての研究では、必ずしもストレッチングがパフォーマンスに有益ではないことが明らかとなっています。特に、一般的に行われているスタティックストレッチング(静的ストレッチング)がパフォーマンスに有益な効果を生み出さないという報告が数多くみられます。

現在までの研究において、スタティックストレッチング後に筋機能やパフォーマンスが向上を示した研究は皆無だと言われています。

その要因としては、以下のようなことが考えられています。

- 筋や腱の弾性が変化することで筋の収縮力の低下
- 腱から骨への力の伝達効率の低下
- ストレッチングが筋の長さ-張力関係にも変化を生じさせているため

数年前からスタティックストレッチングはW-upでは実施しない方が良いなどという極端な考えを耳にすることもありますが…はたして本当にそうなのでしょうか？

前述したように、スタティックストレッチング後に筋機能やパフォーマンスが低下したと報告している研究が多いですが、その傾向としてストレッチング時間が長いという点が挙げられます。

実際に、10秒ごとにストレッチングの時間を延長させた場合、30秒もしくは40秒以上のスタティックストレッチングで筋機能は低下したが、その時間以下であれば筋機能の低下はなかったと報告されています。また、時間だけでなく、セット数が多いこともパフォーマンスの低下に関係していると報告されています。

また、スタティックストレッチング後に実際の競技動作を行うことで、パフォーマンスの低下はみられなかったという報告があります。関節の可動性を確保することは、傷害予防・パフォーマンス発揮の観点からもとても重要だと考えられます。関節の可動性を確保するためには、スタティックストレッチングはとても効果的な方法です。W-upにおいてスタティックストレッチングを行う場合、30秒以下の時間で行い、その後にダイナミックストレッチングや競技動作を組み込んだW-upを行うのが良い方法だと考えられます。



スポーツ医科学の発展により、選手を取り巻く環境が改善する事は間違いありませんが、情報の捉え方を一つ間違えると本質を見失ってしまう危険性があります。色々な情報を正しく理解し、正しく伝える事が大切です！