

ストレッチングの実施状況と障害予防について

The method and purpose of stretching of the athletes

松本高明^{*}, 林 泰史^{**}, 鳥居 俊^{***}

Takaaki MATSUMOTO^{*}, Yasusi HAYASI^{**}, Syunn TORII^{***}

A stretching is popular exercise in Japan. But its method is different from athletes. We study how they perform stretching by the inquiries (n=330). In this study, we know many people perform stretching before doing sports. The other hand, we recognize wrong stretching methods are performed by about 20% people. For the prevention of sports injuries, we have to practice the proper stretching methods. For example, we must be consciousness of stretching site, and control of stretching tension. They answer the purposes of stretching are conditioning, warm-up, cool-down, gain of joint laxity, recovery of fatigue, and prevention of sports injuries. For accomplishment of these purposes, we have to much more enlighten the proper stretching method.

はじめに

ストレッチングのスポーツ現場への導入は1970年代にさかのぼる。ストレッチングは、肉離れなどの筋腱損傷の予防に有効であり、運動の前後に行なえば、柔軟性を高め、一般的なスポーツ障害を防ぐことができる1とのスポーツ現場での体験が基になり、普及した体操である。しかしながら、スポーツ選手を診る臨床の場で、選手と接していると、スポーツの現場での運動前の準備体操は、目的とする運動を遂行するためのアップとしての意義が大きく、積極的に障害を予防するというような観点で実施されていることは少ないように感じられる。外来での患者とのやり取りの中で、ス

トレッチングという言葉がスポーツを行なっている人の大多数が知っているように感じるが、実際に、その内容を聴取してみると、ストレッチングの方法や、内容にも個人差があり、その目的も様々である。そこで、ストレッチングの実施状況と、その方法を調査・研究することを目的とした。

対象と方法

対象は、表1に示すとおりであり、スポーツ愛好者から、競技選手まで多岐にわたり、スポーツ選手の様々な階層を反映している。方法は、質問紙法による。質問の内容は、ストレッチングの実施状況や、その具体的方法、障害予防との関連などである。

* 国士舘大学体育学部スポーツ医科学教室 (Dept. of Sports medicine and Science, Faculty of Physical Education, Kokusikan University)

** 東京都リハビリテーション病院 (Tokyo Metropolitan Rehabilitation Hospital)

*** 東芝林間病院 (Toshiba Rinkan Hospital)

結 果

1. ストレッチングの実施状況

ストレッチングの実施率は、運動前では、全体の92.8%であり、運動後では、82.8%であった。実施率は、運動前の方が高く、高頻度で運動前にストレッチングを行っていた。アップの時のストレッチングにかかる時間は、5分から15分までがもっとも多かったが(図1)、ダウンの時は、ストレッチングにかかる時間が減少する(図2)。ストレッチングを行なうきっかけとなったのは、指導者から教えられたもののがもっとも多く、(47.5%)友達におしえられて、本を読んできると続く(図3)。ストレッチングの実施期間は、1年以上5年未満が過半数を占め、10年以上行なっているものも認められた(図4)。

2. ストレッチングの目的

ストレッチングの目的は、障害予防がもっとも多く、全体の25.2%を占めたが、ウォーミングアップ、柔軟性獲得、疲労回復を目的としている場合も多い(図5)。

表1 調査対象

	人数
市民スポーツ	
ジョギング	37
水 泳	24
エアロビクス	6
バレーボール	5
ソフトボール	4
陸 上	4
テ ニ ス	2
卓 球	2
野 球	1
大学生運動部	
アメフト	65
剣 道	16
陸 上	22
体 操	25
新 体 操	12
柔 道	4
高 校 生	
駅 伝	100
計	330

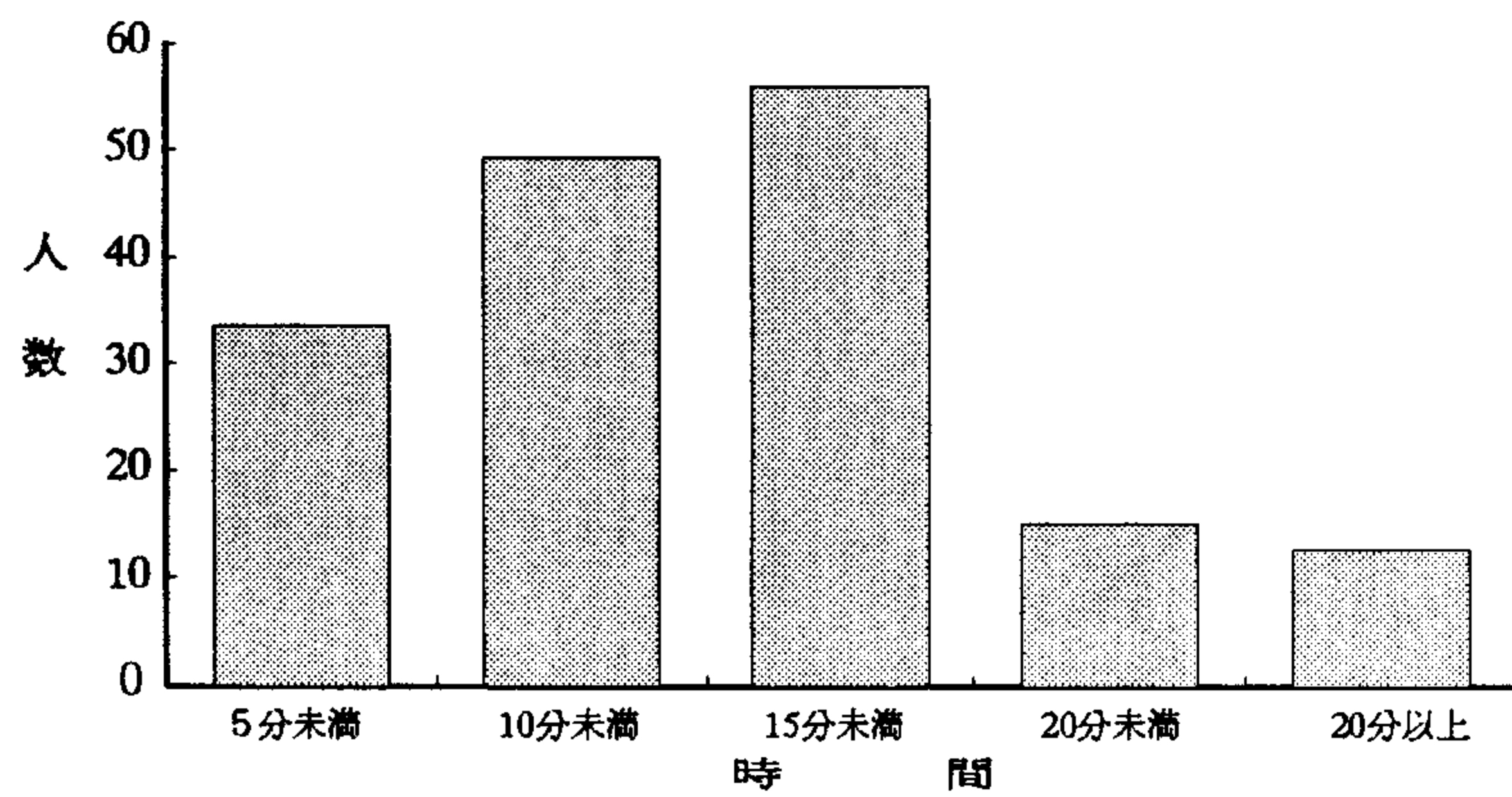


図1 ウォーミングアップ時のストレッチングにかかる時間

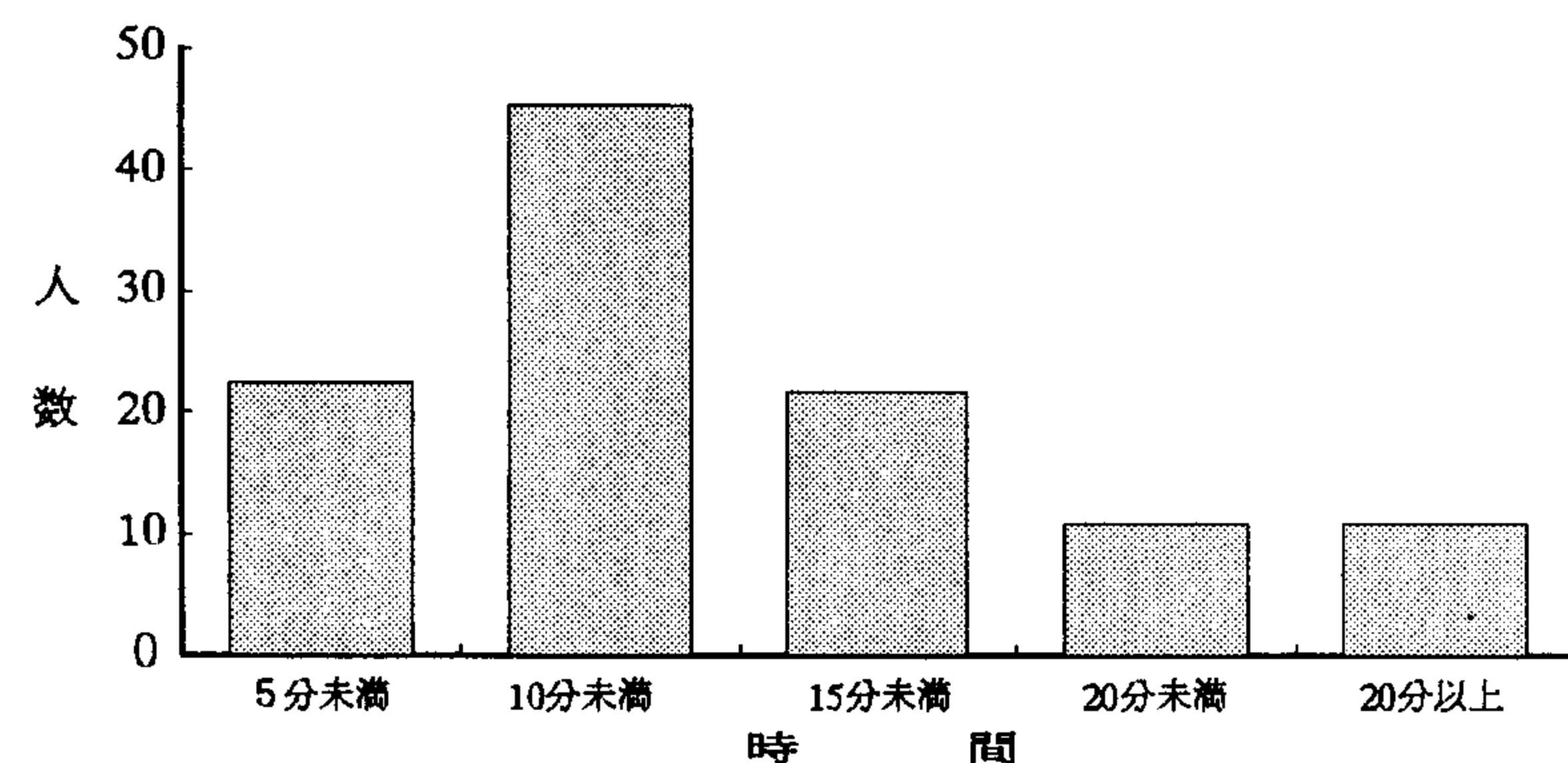


図2 クールダウン時のストレッチングにかかる時間

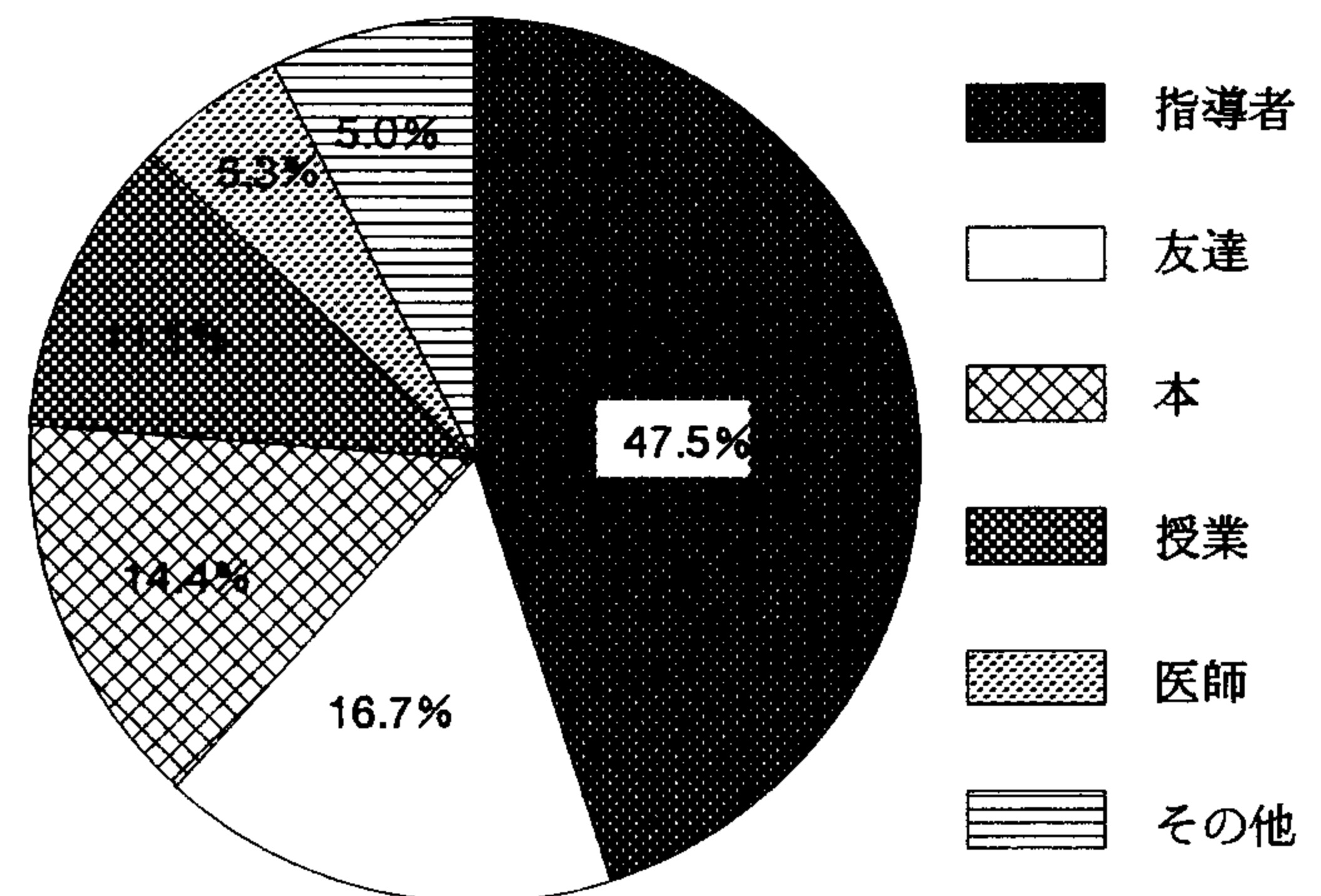


図3 ストレッチングを教わったのは誰からか

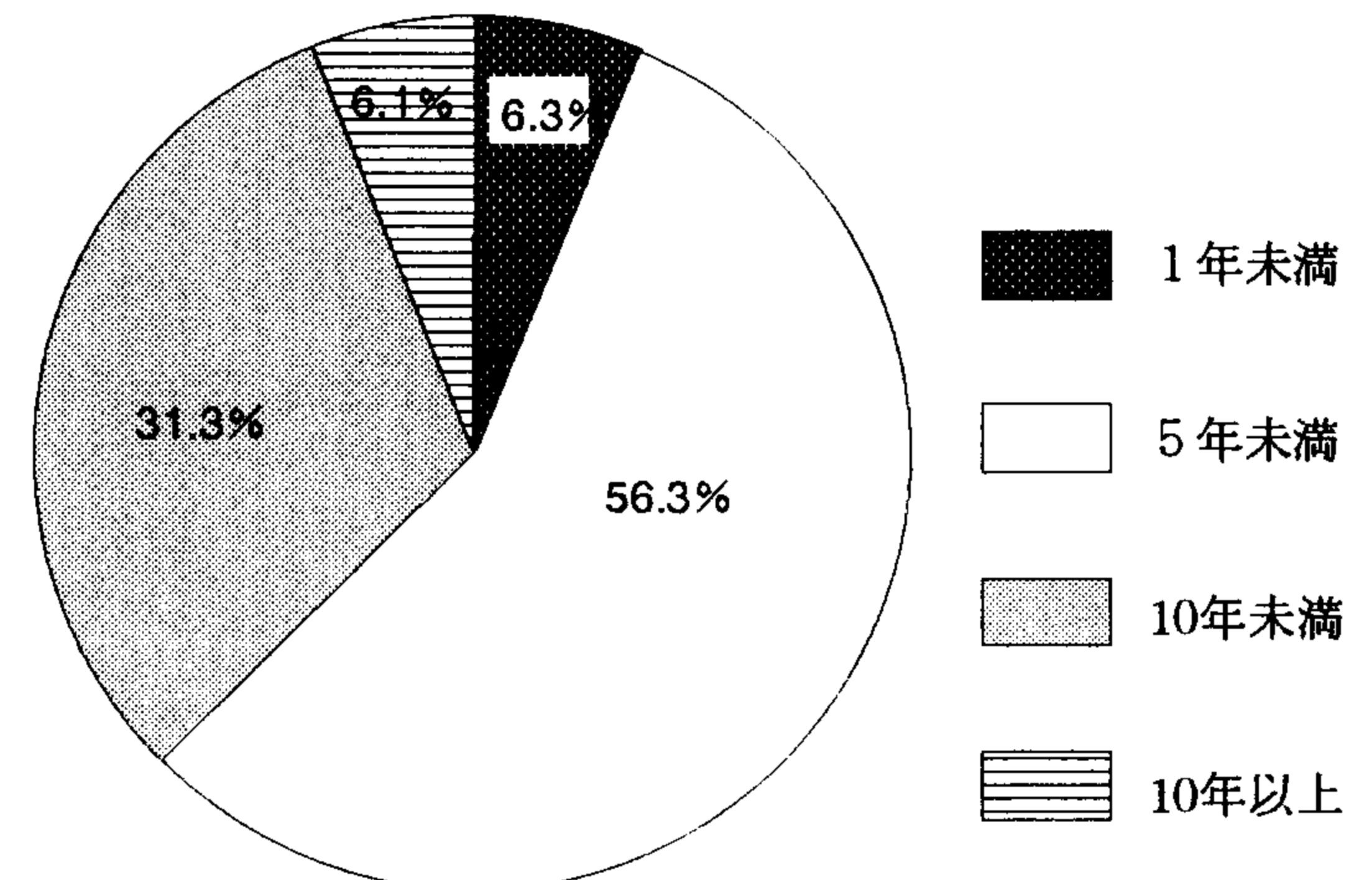


図4 ストレッチングを始めてから何年経ったか

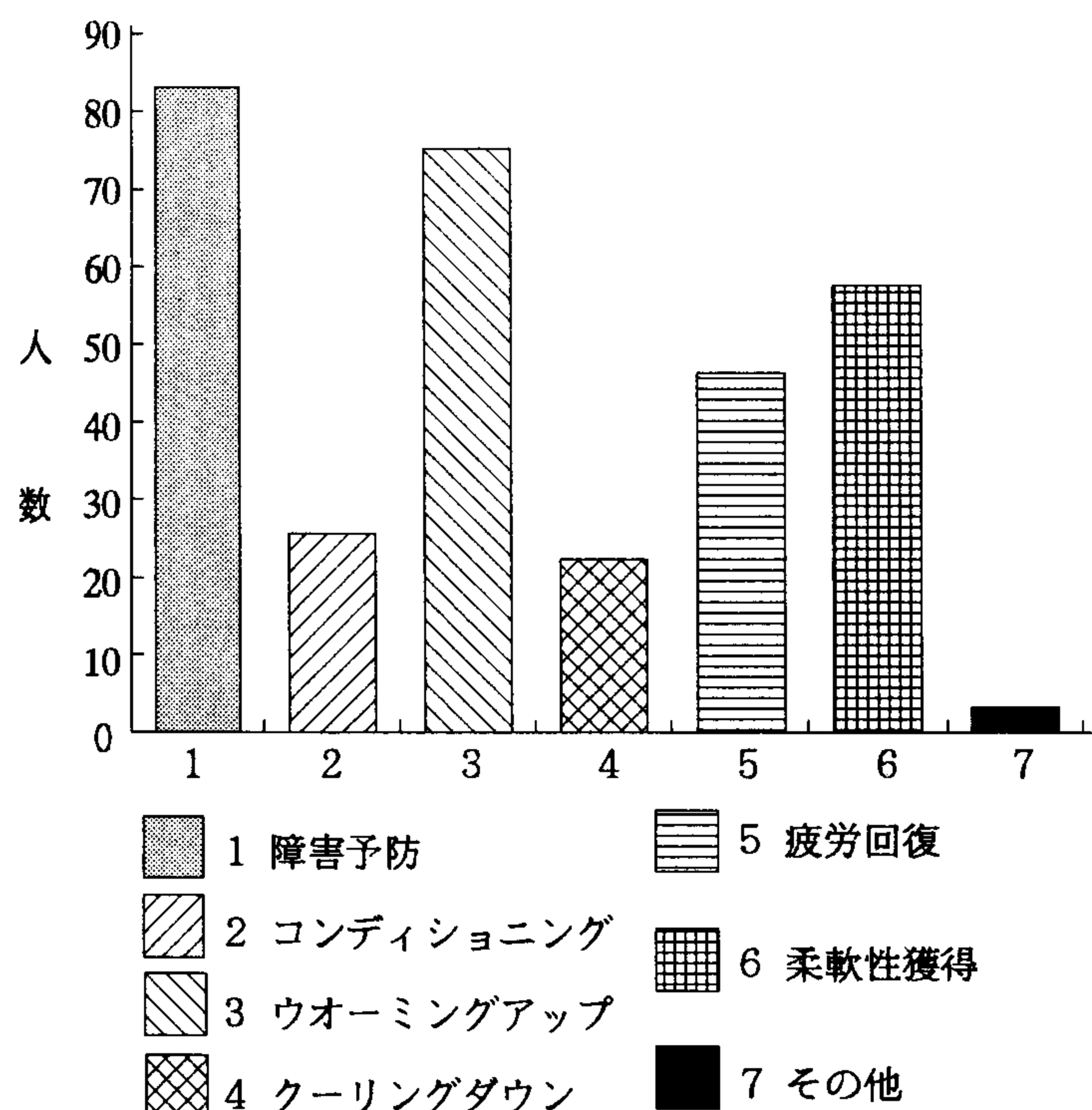


図5 ストレッチングの目的（複数解答）

3. ストレッチングの方法と内容

ストレッチングに際して、ストレッチしている部位を意識しているものは90.1%であった。また、ストレッチング中に、筋伸張の強さを調節してい

るものは77.2%であった。ストレッチングを行なうときに、はずみをつけるものが11.1%、パートナーと組んで行なうものが19.7%であった(図6)。

4. ストレッチングと障害予防について

ストレッチングにより、筋肉のけがが減ったと答えたものは、51.2%で、ストレッチは筋の障害予防に有効であると答えたものは、61.1%であった(図7)。

考 察

ストレッチングの普及率は、非常に高く、アップとしてストレッチングを取り入れているものは非常に多い。しかしながら、ダウン時にストレッチングを取り入れている率は低下する。このことは、練習後には、早く帰りたいという心理が働いていることや、ダウン時のストレッチングの有効性をあまり感じていないことによることが考えられる。ストレッチングにかかる時間を、一種目あ

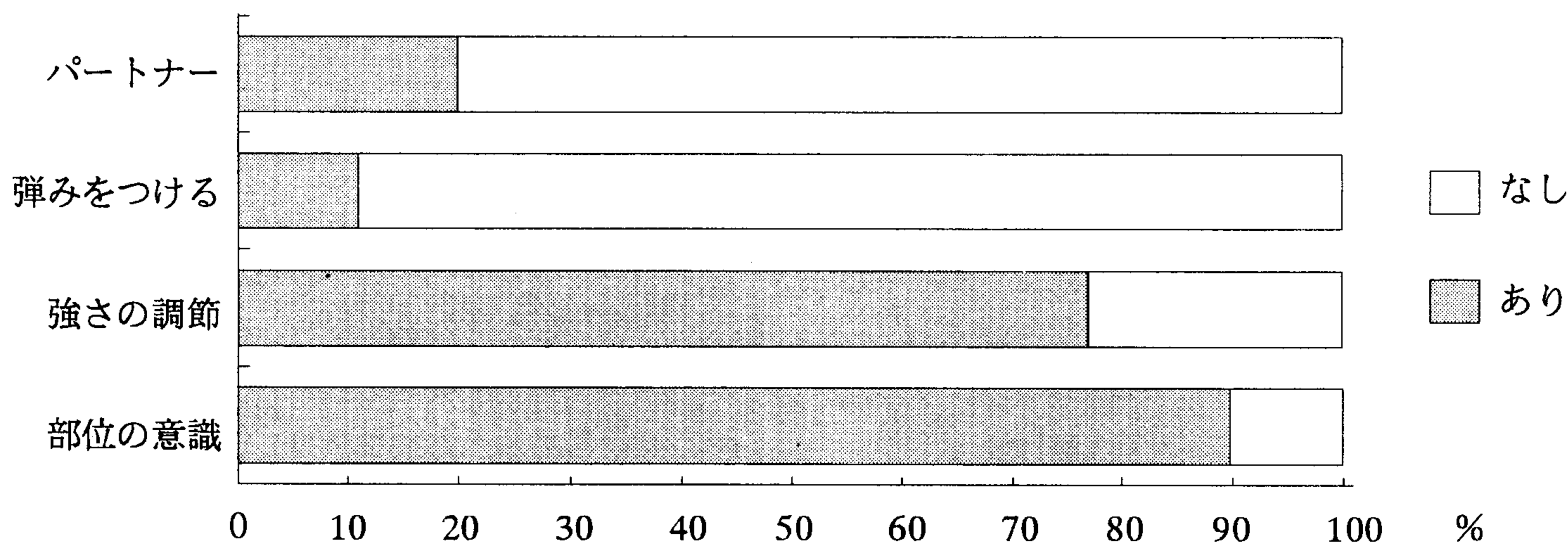


図6 ストレッチングの方法

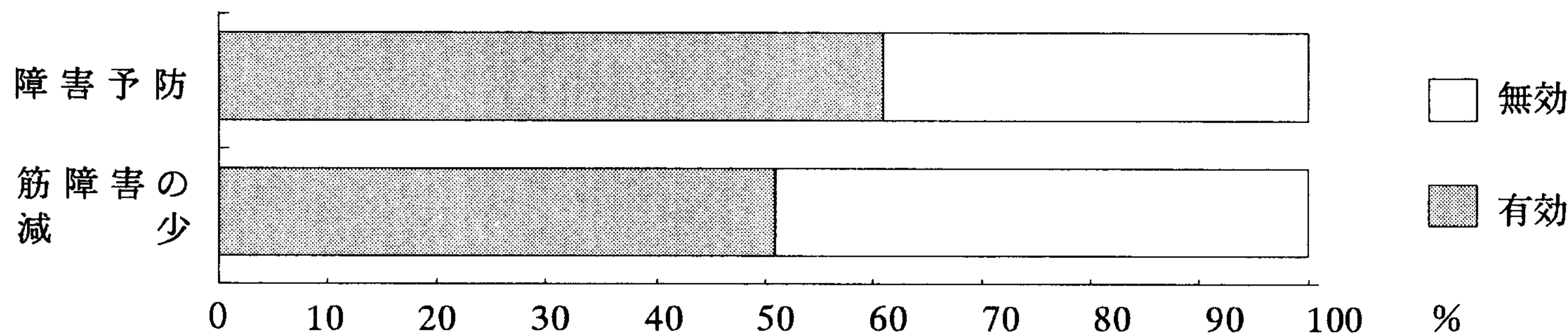


図7 ストレッチングと障害予防との関係について

たり20秒くらいとすると、種目間の休みを考えると5分でおおよそ10種目程度行なっていることになる。ストレッチングの目的を、障害予防のためと考えているものは、全体の約4分の1に及ぶものの、まだまだ低い。その一方で、ストレッチングが障害予防に有効だと考えているものや、筋肉のけがが減ったと実感しているものの頻度は割りと高く、ストレッチングのよさは実感しているものの、それを障害予防として取り入れようという意識が低いことが反映されていると思われる。ストレッチングを行なうきっかけが、他人から教えられてというものがもっとも多く、能動的な動機に乏しいことも、障害予防としての意識が低い現われであろう。また、ストレッチングの方法も、弾みをつけるものや、筋の伸張の程度を調節していないもの、パートナーと行なうものがみられ、本来の障害予防のストレッチングの意味とは逆に、筋が、急激に伸張されることにより新たな障害を発生する危険性も危惧される。しかしながら、ストレッチングを行なうときに部位を意識していたり、筋の伸張を調節しているものの頻度は高く、この層は、障害予防ということを強く意識していなくとも、ストレッチングの有効性を実感していることが伺える。

ストレッチングを始めてからの期間は5年未満のものが過半数であるが、日本にストレッチング

の成書が登場してまだ15年ということを見ると、ストレッチングが継続して実施されていることの意義は大きいと考えられる。

ストレッチングの普及率は、高いものの、積極的に障害予防の観点から取り入れているものはまだ少なく、また、その内容も障害予防には不十分な面もあり、今後、更に正しいストレッチングの普及に努めていく必要があると感じた。

本研究は体育学部附属体育研究所の平成5年度研究助成によって実施した。

ま と め

ストレッチングは、幅広いスポーツ層に普及していることが今回の調査、研究により伺えたが、障害予防の観点からストレッチングを行なっているものはまだ少なく、本来のストレッチングと離れた運動もストレッチングと誤解し、逆に障害を発生する危険性も示唆された。ストレッチングは、正しい方法で行なうように指導することが大切であると考えられた。

引 用・参考文献

- 1) 堀居 昭訳；ボブアンダーソンのストレッチング 9、ブックハウスHD 1981.