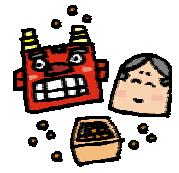


<Vol.96の記事>

読みもの「寒い冬にこそ体をほぐそう 柔軟性の大切さ」
おしらせ 浦和スポーツ塾 開催します！！



寒い冬にこそ体をほぐそう

● からだが硬いと、何が悪いのか？

健康のために必要な運動は、大きく分けると 持久力を高める有酸素運動、筋力を高める筋力トレーニング、柔軟性を高めるストレッチの3つがあげられます。この中で有酸素運動の重要性はすでに十分知られており、筋力トレーニングは近年、ダイエットおよび高齢者の介護予防などに対する効果によって注目されるようになりました。一方、柔軟性に関わるストレッチについては、ウォーミングアップやクーリングダウンのための運動という補助的なイメージがあり、また日常生活においてはあまり必要でないと考えている方も多いかもしれません。しかし実際には、スポーツ場面でも日常生活でも、とても大切なものです。

柔軟性という思い出されるのが立位体前屈ですが、実際はその部位だけでなく体全体のやわらかさをさします。定義は少し難しいので簡単にいうと、各関節がよりなめらかに動かせるかどうかといった能力のことで、筋肉のやわらかさ（と強さ）が主に関係します。柔軟性が高いとは、すなわち関節をコントロールし保護する能力が高く、スムーズで効率のよい動きができるということです。この柔軟性が低いと、血行が悪くなって新陳代謝が低下し肩こりがおきたり、疲労を蓄積しやすくなります。関節の動きが悪くなると、日常の動きもスムーズに行えなくなります。また関節を守る能力が低下すると関節に負担がかかり、腰痛や膝痛などの故障を引き起こしやすくなります。

このように、柔軟性は、スポーツにおいては、故障を起こさずにより高いパフォーマンスを発揮するために、日常生活においては、より快適にかつ生活の質を維持、向上させるためにともに重要なのです。

● 故障をしない体をつくるために

一般的に柔軟性は年齢とともに低下します。特に高齢になると、筋肉を動かす機会が少なくなり、その結

果筋肉が弱まるだけでなく硬くなり、関節の動きもスムーズではなくなります。したがって、年齢をかさねるほど、意識的にスポーツや体操などで体を動かし、筋肉をほぐしていかなければなりません。

しかし、この時期は行い方に注意が必要です。寒さによっていつもより筋肉が硬くなって縮まっている状態で柔軟性が低下しているため、ここで無理な運動をおこなうと逆に故障につながるのです。まず最初にストレッチを行う、動きだしをゆっくりするなど、体をあたためてから、徐々に運動を行うようにしなければなりません。

また、子どもは一般に体が柔らかいから故障が少ないと思われがちです。しかし実際に近年では、子どものスポーツにおいて、筋力などが十分でない段階から、子どもの体を考慮せず、スポーツをやりすぎることによる故障が問題になっています。子どもでも、しっかり準備運動をすること、普段から柔軟性を高める努力をすることが必要です。

●
なお、2月に浦和スポーツ塾で、「子どものスポーツ障害」をとりあげます。詳しくは、裏面をご参照のうえ、興味のある方はぜひご参加ください。

■ 浦スポ・スタッフ紹介 ■

山田結美さん（ヨガエクササイズ）

浦和SCのヨガエクササイズのベースは、山田さんがエアロピクスやパワーヨガなど、多様なメニューを独自に組み合わせて作り上げたオリジナルプログラムです。誰にでもでき、ストレッチング、リラク



ゼーション、運動不足解消、シェイプアップ効果などが得られると大評判であちこちのスポーツ現場でひっぱりだこ。「地域の人たちを元気にしたい、指導者を育てたい」と、現在、クラブでは、理事としてプログラムのまとめ役としてパワー全開です！

浦和スポーツ塾開催！！

しばらく中断しておりました、浦和スポーツ塾を再開いたします。

まずは、今年度浦和SCにスタッフとして加わっていただいた福永氏による講演があります。Jリーグでの貴重な体験を聞くことができます。

さらに、子どもがスポーツ障害に陥らないように、発育発達の理論とテーピングの実際を教えてくださいます。どなたでもご参加いただけますよ！

スポーツにおけるモチベーションの保ち方・高め方

講師：福永泰氏（元浦和レッズ所属Jリーガー）

Jリーガーとして、多様な状況、困難にどのように対処し乗り越えてきたか、福永さんの体験を通して、現在スポーツをおこなっている人や、スポーツを教えている人たちに、スポーツに向かう（プレイする or コーチする）際のモチベーションの保ち方、高め方、心の持ちようについて、アドバイスしていただきます。

日時：2月7日（土） 16時～18時

会場：県立浦和高校 / 同窓会館

参加費：無料（定員50名：先着順）

申込み：前日までに浦和SC事務局まで

（048-887-7140：平日10時～16時）

子どもの発育期におけるスポーツ障害 - 故障を起こさない知恵と故障予防のテーピング

講師：戸苅晴彦先生（平成国際大学教授）

細瀬祐先生（細瀬整骨院院長）

近年、子どものスポーツ障害が増えています。子どもたちが故障をおこさず、楽しくスポーツを継続できるようにするのは、教えるコーチや保護者の責任です。そこで、子どもの発育発達の特徴を理解し、それに合わせた指導ができるように、戸苅先生より発育期のスポーツの注意点を解説していただきます。その上で、故障予防、あるいは万が一故障を起こしてしまったときに役立つ、テーピングの方法について、トップアスリートの治療もおこなっている浦和在住細瀬先生に実際に、指導していただきます。

日時：2月22日（日）

10時～12時30分

会場：県立浦和高校 / 同窓会館

定員：50名（先着順）

詳細は変更になることがあります。参加希望者は浦和SC事務局まで、電話にてお問い合わせください（048-887-7140：平日10時～16時）

運動前の食事・おやつはどんなものがいいですか？

運動前の食事は、3時間前までは済ますようにしましょう。しかし食事から運動までの時間が4～5時間くらい空く場合や十分に食事ができなかった場合には、おやつ（補食）をとることをお勧めします。その場合、運動まで1時間以上あれば、小さめのおにぎり1個程度。運動まで1時間以内ならフルーツ、ゼリー、チョコ、飴やキャラメル、またはカステラやパンケーキを少量程度。上記のように栄養補給して準備することで集中力が切れず、最高のパフォーマンスが期待できます。

これらの栄養補給のタイミングや量などを間違えると、運動中の違和感につながったり、また栄養補給できないと集中力の低下や疲労につながったりして、パフォーマンスが低下することがあります。現在栄養補給をしないことでパフォーマンスの低下に影響はないと感じていても、子供の頃からスポーツ選手としての良い習慣を身につけることは一生の財産になると思います。将来、受験のときや社会人になったときのコンディショニングにも役立つかもしれません。
森晋一郎（管理栄養士）

お知らせ

子どもの体力向上地域連携フォーラム

2月13日（金） 文部科学省委託・埼玉県事業

埼玉県教育委員会主催による「子どもの体力向上地域連携フォーラム」が以下の要領で開催されます。第三部では浦和SCの理事でもある戸苅晴彦先生がコーディネーターを務めます。地域の子どもの体力向上に関心のある方のご参加をお待ちしております。

第一部 基調講演「私とバレーボール人生」

講師：スポーツコメンテーター 吉原知子

第二部 成果発表

羽生市、所沢市、川口市による子どもの体力向上への取り組み

第三部 パネルディスカッション

「学校・家庭・地域の連携による子どもの体力向上を目指して」

日時：2月13日（金）

受付 12:30 開会 13:15

会場：桶川市民ホール（桶川駅西口徒歩4分）

定員：400名

申込み・問合せ先：埼玉県教育局スポーツ振興課

TEL 048-830-6951



2008年度、浦和スポーツクラブでは、総合型地域スポーツクラブ活動助成を受けて活動しています。