

7 準備運動と整理運動

いきなり強い運動を始めると、筋肉や腱を痛めたり、心臓に大きな負担をかけてしまいます。運動前の準備運動には、心臓の働きを活発にして、筋肉に十分な血液を行きわたらせて運動の効果を高めたり、怪我を予防するという重要な役割があります。ウォーキングの前には準備運動(アキレス腱やふくらはぎの伸展、足関節や膝関節、腰などの回転、伸展、屈曲)を十分におこなひましょう。特に冬の寒い日には、暖かい部屋で全身運動やストレッチを入念におこなってから運動にとりかかるようにしましょう。整理運動は、使った筋肉をほぐし、疲労を早く回復させるのに有効です。準備運動と同様に、ストレッチや軽い運動をゆっくりと呼吸を整えながらリラックスしておこなひましょう。



● 準備運動の目的

からだをあたため(エネルギー代謝を高め)怪我の発生を防ぐ
からだを柔らかくして、からだがスムーズに動くようにする
運動をするぞ!と気持ちを高める(心理的な準備をする)

● 準備運動の実際

体操(ストレッチ)→ウォーキング(前半はゆっくり)
ゆっくりウォーキング→体操(ストレッチ)→ウォーキング

● 整理運動の目的

運動で貯まった疲労物質の代謝(除去)を促す
運動で凝った筋肉を柔らかくして障害(怪我)の発生を防ぐ
運動で緊張した神経を休める(心理的に休む準備をする)

● 整理運動の実際

ウォーキング(後半はゆっくり)→体操、ストレッチ、マッサージなど



8 目標に合わせたウォーキング

目標に合わせたウォーキング

- 転倒予防を意識してウォーキングしたい ……→ **短時間・低強度**
- いつまでもウォーキングを続けたい ……→ **長時間・中強度**
- いずれはジョギングに移行したい ……→ **長時間・高強度**

●時間が十分ある場合には…

電車やバスを一駅手前で降りて、歩く時間を増やしましょう。
時間をかけて低強度のウォーキングを続けましょう。
ウォーキングの後に腕や脚の屈伸運動(腕立て伏せなど)や腹筋・背筋をおこなって、全身の筋肉を強化しましょう。

●時間がない場合には…

ウォーキングの中にジョギングを織り交ぜましょう。
片脚でのかかと挙げやもも挙げで腓腹筋や大腰筋、腸腰筋を鍛えましょう。
ジョギングができない場合、神社の境内(階段)や小高い山をしっかりと登りましょう。

注意

●薬を服用している場合

主治医の指示・アドバイスを受けましょう。
高血圧の薬を服用している場合、心拍数は30~40拍おさえられることがあります。

●膝関節痛がある場合

すみやかに医師(スポーツ整形外科の詳しい医師)の診断を受けましょう。
体重が負荷になる陸上運動は障害を悪化させるため、一般にはすすめられません。水中運動がよいでしょう。自宅・職場では、上体(腹背部)や上肢の筋力強化、下半身(特に大腿部)の筋力強化がすすめられます。

