

Vol.4 練習・トレーニングの前後に(2)

2)クーリングダウン

クーリングダウンとは、主運動を終えた後に身体と心の疲労の早期回復を目的とし、障害因子として残存しないようにする整理運動などです。心身のコンディションを整え、運動前の状態にすみやかに戻すという観点からも、積極的なクーリングダウンが必要ですが、その重要性に反して、軽視されがちになっています。軽いジョギングやウォーキング、スタティックストレッチなどが行われます。アイシングは痛みがある場合や以前怪我をして十分回復していない場合などに 10～20 分程度行うとよいでしょう。また入浴も身体とともに心のリラクゼーションにも有効な手段です。いずれにせよ、翌日の練習や試合に向けてのコンディショニングとしてしっかり行うことをお勧めします。

クーリングダウンの目的

- ①試合/練習による筋の緊張を緩和し、
- ②運動によって生じた疲労物質を除去し、
- ③短縮した筋や体をトレーニング前の状態に戻す

クーリングダウンの方法

1. スタティックストレッチ
2. 軽いジョギングやウォーキング
3. 疲労部位のアイシング
4. 入浴などでの身体および精神両面でのリラクゼーション