

さむ ま たいおん たの うんどう 寒さに負けない！体温アップで楽しく運動！

ほんかくてき さむ からだ ひ うんどう
本格的な寒さがやってきました。身体が冷えたまま運動していませんか？

からだ ひ えいきょう たいおん ほうほう しょうかい
身体が冷えたときの影響と体温アップのメリットや方法をご紹介します！



からだ ひ うんどう お えいきょう 身体が冷えたまま運動すると起こる影響



けつあつ しんぱくすう じょうしょう
血圧・心拍数が上昇しやすい

こうかんしんけい はたら けっかん しゅうしゆく
⇒交感神経が働き、血管が収縮する

けつあつ あ
ことで血圧が上がりやすくなります

きんにく じんたい けん
筋肉や靭帯、腱のケガにつながりやすい

ねつ に からだ ちぢ
⇒熱を逃がさないよう身体を縮ませます

きんちょうじょうたい きんにく かた
緊張状態となり、筋肉が固くなります



うんどうまえ からだ あたた 運動前に身体を温めるメリット

じゅうなんせい たか
柔軟性を高める

たいおん じょうしょう きんにく けん じゅうなんせい たか かんせつ かどういき
◎体温が上昇することで、筋肉や腱などの柔軟性が高まります。関節の可動域が
おお よぼう
大きくなることで、ケガ予防につながります。



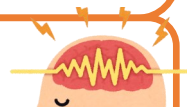
きんりよく こうじょう
筋力が向上される

きんにく おんど あ きんにく しゅうしゆくそくど ぞうか もっと おお ちから
◎筋肉の温度が上がることで、筋肉の収縮速度やパワーが増加します。最も大きな力
はつき きんにく おんど へいじょうじ ぜんご
を発揮できるのは、筋肉の温度が38～39℃といわれています。(平常時は37℃前後)



しんけいきのう こうじょう
神経機能が向上される

のう きんにく しんけいでんたつ はや うんどうじ うご
◎脳から筋肉への神経伝達が速くなり、運動時の動きがスムーズになります。



うらめん からだ あたた どうてき
裏面で身体を温めるウォーミングアップとして、「**動的ストレッチ**」、

からだ ひ たいさく の もの ふくそう しょうかい
身体を冷やさない対策として、「**飲み物**」「**服装**」をご紹介します！！

どうてき

動的ストレッチ

きんにく の たいおん あ うんどう
ゆっくり筋肉を伸ばすストレッチよりも体温を上げやすく、運動や
スポーツをするための準備ができます。

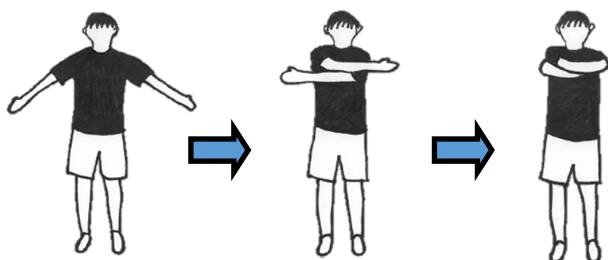
ポイント① 呼吸を止めずにリラックスした状態で行いましょう

ポイント② ゆっくり小さく始め、少しずつ速く大きく動かしましょう

ポイント③ 痛みがある場合は無理をしないようにしましょう

アームハグ

かいすう かい ていど
回数: 20回程度



けんこうこつ うちがわ よ むね ひろ
① 肩甲骨を内側に寄せ、胸を広げるよ
りょうで よこ の
うに両腕を横に伸ばします

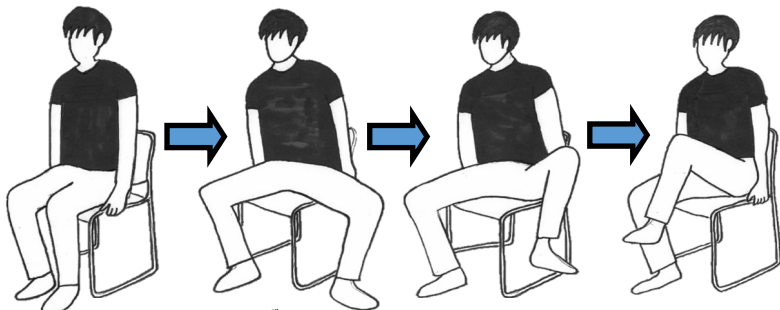
けんこうこつ そとがわ ひろ せなか
② 肩甲骨を外側に広げるように背中を
まる かた だ
丸めながら、肩を抱きしめます

うで じょうげこうご い か
③ 腕を上下交互に入れ替えます

! 肩がすくまないように意識しましょう

レッグスタンプ

さゆう はんたい かく かい
左右・反対で各10回



ひだりあし よこ ひろ こかんせつ ちゅうしん
① 左足を横に広げ、股関節を中心
そとがわ うちがわ あし まわ
に外側から内側に足を回します

みぎあし おな おこな
② 右足も同じように行います

うちがわ そとがわ はんたいまわ おな
③ 内側から外側への反対回しも同じ
おこな
ように行いましょう

! バランスを崩さないようにイスにつかまらしましょう

飲み物

しょうが
おすすめ① しょうが紅茶
おすすめ② ホットココア

しょうがの「ジンゲロール」成分、ココア
の「ポリフェノール」成分には身体を温

める効果あり！運動前がベスト！

運動時はスポーツドリンクでしっかり

水分補給をしましょう！

服装

かぜ とお ちゃくだつ
風を通さず、着脱しやすい

「ウインドブレーカー」がオススメです！！

あせ ねつ に
また、汗をかいたままにすると、熱が逃げ

てしまいます。こまめに拭き、汗を吸っても
かわ そざい えら
乾く素材のインナーを選びましょう！！

さんこう きそ まな ちしや たにもとみちや
参考:「基礎から学ぶストレッチ」著者 谷本道哉ほか

けんこうちようじゆ
健康長寿ネット・All about ほか