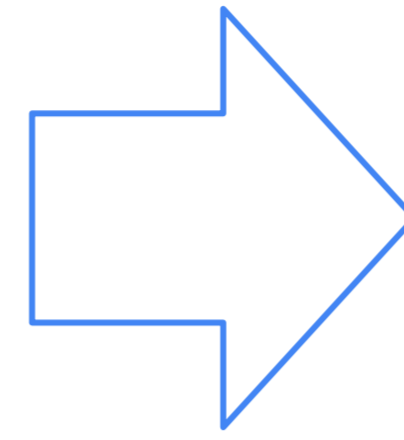


長座体前屈を毎日続けていくと記録は上がり続けるのか

熊本県立熊本北高等学校
UR II 健康科学講座6班

仮説

- ①毎日長座体前屈を続ければ記録は伸びるのか
- ②体が柔軟性を失うスピードについて



結論

- ①やれば伸びるが限界はある
- ②継続的に行わなければ柔軟性が欠ける

1 はじめに

班員みんなの気になっていることが柔軟であり、かつスポーツを日常的にしている班員が多く見られ、またスポーツをすることで将来的な健康の維持増進へとつなげていくことができるのではないかと考えた。さらに、柔軟をすることによってスポーツテストの結果をどのくらい伸ばすことができるのか気になった。

2 実験方法

<実験 I> 長座体前屈と柔軟の関係

- (1)一ヶ月間、毎日長座体前屈をする。
- (2)一ヶ月前と一ヶ月後の記録の伸びを比べる。

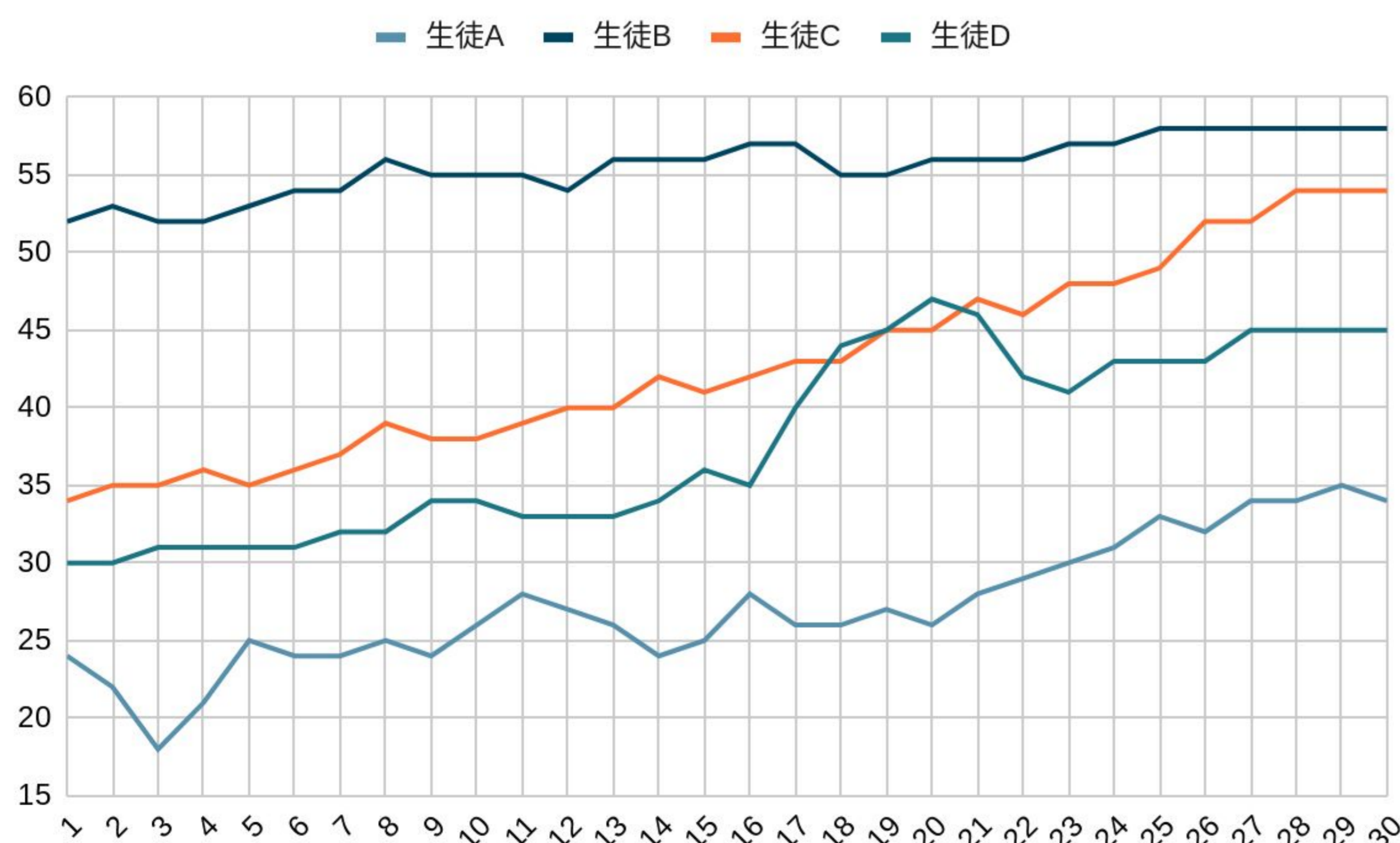
3 実験結果

<実験 I>

1 長座体前屈と柔軟の関係

一ヶ月間継続したら多少は伸びるけど伸びに限界はある。柔軟をしていない人の筋肉は、短く、緊張している。筋肉が緊張した状態していると、リラックスしているときよりも余計にエネルギーを使うため、疲れやすくなる。柔軟性が高い人は、血管も柔らかく、動脈硬化のリスクも低いといえる。逆に柔軟性の低い人は血管も硬く、血圧も上がりやすい。

3 長座体前屈の記録



4 考察

実験結果より、ストレッチを続けていけば、本当に誰でも体は柔らかくなるのかという実験で柔軟性の高い筋肉というと、多くの方はゴムのように「ビヨーン」と伸びたり縮んだりするイメージを持つかもしれないが、実はそうではない。筋肉は「長くなるほど」柔軟性が上がる。筋肉は、筋線維という細胞が束になることで、構成されています。そして、筋線維はサルコメア(筋節)がつながって形成されたもので、サルコメアを増やし、筋線維を長くすれば、筋肉の柔軟性は誰でも上がる。このサルコメアを増やすのがストレッチである。そのサルコメアを増やす方法は4つ。

- ・ストレッチを毎日2~3ヶ月続ける
 - ・イタ気持ちいい強さで伸ばす
 - ・伸ばしたら20~30秒キープを2~3セット繰り返す
 - ・ストレッチは硬い筋肉を優先して行う
- この4つのことをして体を柔らかくすると良い。

健康的な生活におけるスポーツの位置づけが高くなったことによって柔軟をすることが重要になり、これからスポーツをしていく生活でどれほど柔軟性が必要なのを見直すことに繋がる。

5 今後の課題

長座体前屈をやり続ける人と一週間に一回しか測定しない人でわかれてやり続けた人の伸び方と毎日しない人の記録の落ち方についてそれぞれ調べる。

6 参考文献

<https://www.hogrel.com/book/training/stretch/important-sports-reflex/>
「スポーツ選手は柔軟性が大切だと言われるのはなぜ? 動的ストレッチマシン」 Hogrel(ホグレル)

<https://papamo.net/heyasuponavi/chouzataizenkutsu-kotsu/>
「長座体前屈伸ばし記録を伸ばしやすい! 伸ばすコツや練習方法を徹底解説」へやすぽnavi

<https://www.nikkei.com/nstyle-article/DGXMZO62834890Q0A820C2000000/>
体は本当に柔らかくなる? プロ指南のストレッチ効果中野ジェームズ修一のカラダお悩み解消講座 第5回