

YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー トレーニングコラム

これでウォーミングアップはバッチリ！



一般的に、ウォーミングアップの効果・目的として、体温や筋温の上昇、関節可動域の増大、傷害予防、神経系への刺激、心理的効果等があげられます。このような、一般的な考えも踏まえ「YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー」では、全身を使い、巧緻性や巧みさも併せて養うために、道具等を用いて、補強的な要素も踏まえながらウォーミングアップのメニューを考え、一つのトレーニングとして実践しています。

<アカデミーのアップの例>



①最初は静的ストレッチからゆっくりと



②続いて低強度のトレーニングで関節可動域の増加と神経系への刺激を加え



③強度を徐々に上げ筋温や心拍数の上昇を目指し、全身運動を

気持ちも身体も運動モードへ移行できたらウォーミングアップ終了！

ウォーミングアップにも様々なバリエーションを設け、様々なスキルの獲得を目指し実践してみましょう。