

訳者の序

近年、スポーツ前のウォームアップにダイナミック（動的）ストレッチが行われている。従来のスタティック（静的）ストレッチに比べ、身体の柔軟性を高めるだけでなく、身体を温めることができるのが、ダイナミックストレッチの利点である。サッカーにおけるブラジル体操は、その代表的な例である。この本では、さまざまなスポーツ種目のウォームアップに適したダイナミックストレッチを紹介しており、その各々についてわかりやすく図解している。スポーツ指導者、スポーツ選手にこの本を利用していただき、より良いパフォーマンス、競技力向上に役立てていただきたい。

注意点としては、突然激しい運動をすると、心臓に大きな負担が加わることや、筋肉などを損傷する危険性が高まる可能性があり、最初に軽い負荷（ウォーキング、ジョギングなど）をかけておくことが大切である。怪我の予防については、十分に配慮していただきたい。身体が温まってから行うことと、過度な反動は使わないことに心がけていただきたい。また、肉ばなれなどの損傷している部位に行うと、損傷を悪化させる危険性があるので、その場合はダイナミックストレッチは適していない。

多くのアスリートが、この本を参考にして、安全かつ効果的にスポーツ前の良い準備ができ、良い結果が出ることを願っている。

2011年10月

平沼 憲治