

# クールダウンの必要性と 現場での具体例

松野 慶之



JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

- ①クールダウンの必要性
- ②クールダウンの具体例

- ①クールダウンの必要性
- ②クールダウンの具体例

## <クールダウンの効果>

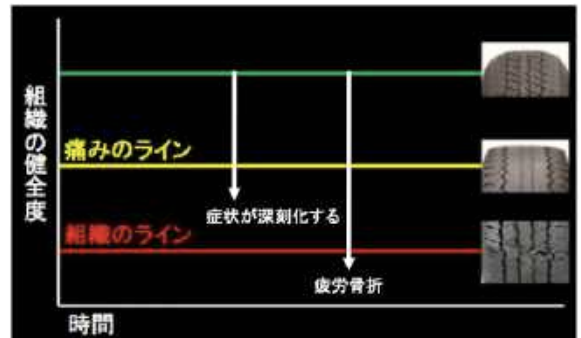
- ①疲労物質除去の促進
- ②筋肉の柔軟性、関節の可動域の復元
- ③交感神経の沈静化

公益財団法人 日本スポーツ協会公認  
アスレティックトレーナー専門科目テキスト  
「予防とコンディショニング」より抜粋、一部改変

## <自律神経系>



- ・栄養：副交感神経が優位になることで、栄養の消化吸収が促進される
- ・睡眠：副交感神経が優位になることで、スムーズな入眠が可能になる



JBA SPライブセミナー「育成年代におけるメンタルヘルス」参照

### プロサッカー欧州チャンピオンリーグでの 傷害とチームの勝ち点の関係性

**Injuries affect team performance negatively in professional football: an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study**

Martin Häggglund, Markus Waldén, Henrik Magnusson, Karolina Kristenson, Håkan Bengtsson, Jan Ekstrand  
British Journal of Sports Medicine 2013

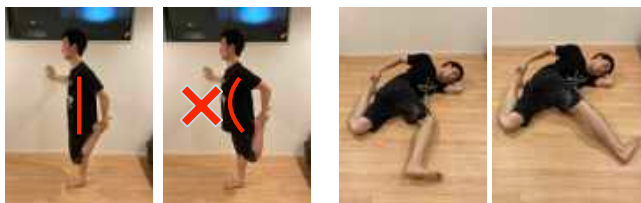
11年間の追跡調査の結果、  
選手の怪我が少なく、試合に出れる状態が  
維持できているチームほど勝率が高かった。

- ①クールダウンの必要性
- ②クールダウンの具体例

<器具を使わずにできるセルフストレッチ例>

前もも (大腿四頭筋)

※オスグッド・シュラッター病のレクチャーを参照



骨盤に付着するため、腰が反ると効果的に伸ばすことができない  
目安：30秒

<器具を使わずにできるセルフストレッチ例>

前もも (大腿四頭筋)

※オスグッド・シュラッター病のレクチャーを参照



相対的柔軟性を考慮したストレッチ  
目安：10回

<器具を使わずにできるセルフストレッチ例>

ふくらはぎ (腓腹筋、ヒラメ筋) ※シーバー病のレクチャー参照

目安：各10回



<器具を使わずにできるセルフストレッチ例>

お尻  
(大臀筋)

裏もも  
(ハムストリングス)



目安：各10回

**JBA** クールダウンの具体例

<器具を使わずにできるセルフストレッチ例>

脚の付け根 (腸腰筋)

外もも (大腿筋膜張筋)

目安：各10回

13

**JBA** クールダウンの具体例

<器具を使わずにできるセルフストレッチ例>

胸まわり (大胸筋)

首まわり (僧帽筋)

目安：各30秒

目安：30秒

**JBA** クールダウンの具体例

<器具を使わずにできるセルフストレッチ例>

背中 (広背筋)

目安：各10回

15

**JBA** クールダウンの具体例

<ストレッチの分類と注意点>

- ・スタティック(静的)ストレッチ  
→筋肉が伸びた状態を維持するストレッチ
- ・ダイナミック(動的)ストレッチ  
→動きながら筋肉を伸ばすストレッチ
- ・パリスティック(反動)ストレッチ  
→反動や弾みをつけて行うストレッチ

ポイントは「伸張反射」  
→筋肉が強く、急激に伸ばされると、防衛反応で筋肉を収縮させる

**JBA** クールダウンの具体例

<深呼吸>

ポイント：呼気(息を吐く)を長くゆっくり行う  
\*息を吐くことにより、「副交感神経」が優位になる  
目安：10回

17

**JBA** クールダウンの具体例

<血液循環促進>

18

<日本代表チームでの取り組み>



<心理的安全性>

“チームの各メンバーがそのチームに対して、  
気兼ねなく発言できる、本来の自分を安心して  
さらけ出せる、と感じられるような場の状態や雰囲気”

JBA SPライブセミナー  
「育成年代におけるメンタルヘルス」参照

※「プロジェクト・アリストテレス」

Google社が2012年に行った、組織の生産性に関する調査

→生産性の高さは「組織内の心理的安全性に比例する」とした。

<心理的安全性>



<https://jp.reuters.com/video/watch/idOWjpvCZQ1MJZOP5VB96AIZ5P0D3997>

①クールダウンの必要性

- ・疲労物質除去の促進
- ・筋肉の柔軟性、関節の可動域の復元
- ・交感神経の沈静化（栄養摂取、睡眠への影響）

②クールダウンの具体例

- ・器具を使わずに行えるセルフストレッチ
- ・深呼吸
- ・血液循環促進