

可動域を改善させるために 必要なストレッチ時間

The Relation Between Stretching Typology and Stretching Duration: The Effects on Range of Motion
Ewan Thomas et al., Int J Sports Med 2018

静的ストレッチングを使用して少なくとも週 5 日、少なくとも週 5 分間ストレッチングを実行すると、ROM の改善を促進するのに効果的である可能性がある。

背景・目的

柔軟性の向上や健康の維持のために、さまざまなストレッチ法が溢れている中で、現在の文献の中から**ストレッチの種類とROMの関係**を明らかにし、**長期的なストレッチとROMの間に関係があるかどうかを評価**する。

方法

23件の記事が適格と見なされ、評価された。

結果

- ・ 全てのストレッチの種類においてROMの改善が見られた。
- ・ **静的ストレッチプロトコル**では、動的ストレッチプロトコルやPNFストレッチプロトコルと比較して優位な増加が見られた。
- ・ **1週間あたりのストレッチ時間は、ストレッチが5分以上適用されることがROMの改善には不可欠**だが、1回のセッション内のストレッチ時間はROMの増加に大きな影響を与えない。
- ・ **頻度はROMの増加と正の相関がある。**