

# フォームローラーマッサージには どのような効果があるのか？

1)Martínez-Aranda, Luis Manuel et al. 2024[doi:10.3390/jfmk9010020] / 2)Antohe, Bogdan Alexandru et al., 2024[doi:10.3390/sports12050132] /  
3)Nakai, Yuki et al., 2023[doi:10.3390/sports11080147] / 4)Hamzeh Shalamzari, Mohammad et al. 2022[doi:10.1123/jsr.2020-0487] /  
5) Fonta, Maria et al., 2021[doi:10.3390/sports9120159]

フォームローラーマッサージは、  
柔軟性の向上、可動域の改善、遅発性筋痛（筋肉痛）の軽減に効果があり、  
静的ストレッチと比較して、筋力の低下などの悪影響を与えずらい。

## フォームローラーマッサージとは

筒状で小さな突起のついた器具を用いて、  
身体（筋）に圧をかけるようなマッサージをすること。  
セルフマッサージ、セルフ筋膜リリースのためのツール  
として一般的である。

## 主な効果

- 1)最大筋力とパワーアクション中の筋肉のパフォーマンスに影響を与えることなく、柔軟性と可動域に急性のプラスの効果があり、回復の知覚を促進し、遅発性筋肉痛を軽減する。
- 2)アスリートのROMパフォーマンスをさらに向上させることができる。
- 3)滑走、腰椎の柔軟性、および腹部体幹の筋力を大幅に改善。
- 4)ハムストリング短縮症の人のH/Q比を低下させることなくROMを増加させるのに有益である可能性がある。

## 静的ストレッチとの使い分け

- 5)静的ストレッチとフォームローラーの両方で可動域は大幅に増加。フォームローラー運動では当尺性最大筋力、持久力も増加したが、静的ストレッチでは大幅に減少した。

実施直後に一時的な筋力低下を起こす報告が主な静的ストレッチは運動前の実施に適切でないため、**運動前の可動域改善法としてはフォームローラーマッサージを選択するのが良いだろう。**

