

# ウォーミングアップ ~warming-up~

## 1, アイスブレイク

### 順列

「声」以外のコミュニケーション手段を用いて、あいうえお順に並んだり、年の順に並んだりする順列からのいろんなフラグメントができる  
伝言ゲーム、3の倍数ゲーム、足し算自己紹介、司令塔ゲーム、など

### 相手探し

フリーランニングから、指示された人数でグループを作る 自己紹介  
フリーランニングから、自己紹介してじゃんけんで3回勝つ  
フリーランニングから、自己紹介しながら共通点のある人を探す



## 2, ストレッチ (静的ストレッチング)

### ストレッチングの効果

関節などの可動域を広げ、柔軟性を増し、その結果、パフォーマンスを最大限に発揮する。  
捻挫や筋損傷など、スポーツによるさまざまな傷害のリスクを軽減する。  
安全なクーリングダウンとして、筋肉痛や疲労を軽減する



## 3, ウォーミングアップ

### ウォーミングアップの効果

一般的ウォーミングアップには、5～10分間のゆっくりとしたペースのジョギングや自転車エルゴメータなどが含まれ、これらは心拍数・血流・深部の筋温・呼吸数・関節液の粘性・発汗を向上させる。  
筋温は、10分以後は一定になるが、筋温の上昇は柔軟性を高めることにつながり、スポーツ競技に必要な動作の準備となる。  
筋肉内の血流が増えることによって、筋肉活動に必要なエネルギー供給が速やかに行える。

### ウォーミングアップに必要な要素

ボディバランス	平衡感覚の調整力、識的にバランスをくずす動き
ステップワーク	クロスステップ、サイドステップ、バックステップ、カリオカ、など
コーディネーション	脚と腕の動き、下半身と上半身の動き、のタイミングとスピードの調整力
敏捷性	反応の速さ、一連の動きから次の動きまでの速さ、など
瞬発力	ジャンプ、ダッシュ、など
スピード	動きの速さ、移動の速さ、など
連動性	声や動きに対する全体の連動

### ウォーミングアップの種類

ジョギング	心拍数・血流・深部筋温を上昇させ、また全体の連動性を高める
スタティックストレッチ	アキレス腱伸ばしのように筋肉の柔軟性を得ることが目的
ダイナミックフレキシビリティ	関節の可動域を広げることが目的
リズム体操	ブラジル体操などに代表される、ウォーミングアップの複合+リズム

