

スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名 受託研究

「最新研究成果に基づくストレッチング方法に関する指導書の監修」の設計開発研究

担当 若吉 浩二, 武内 孝祐

実施日 2014年11月20日～2014年12月31日

研究委託元 株式会社りらく

場 所 びわこ成蹊スポーツ大学(若吉研究室, 実験室)

研究費 324,000円

概要 近年, インターネットやメディアによりストレッチングの効果が取り上げられ, その中には間違った情報が多く含まれている. そこで, ストレッチングに関する最新の研究結果をもとに, 科学的に実証された内容で指導書を監修した. 指導書の監修に当たり, まず, 国際誌に掲載された最新のストレッチングに関する研究をレビューし, 静的ストレッチング, 動的ストレッチング, PNFストレッチングの効果をそれぞれ詳細にまとめた. また, インターネットやメディアにより取り上げられているストレッチングの内容等に関しても, 科学的なエビデンスに基づき記載した. 指導書は, その最新知見に基づき, 効果的で安全にストレッチングが実施できるよう加筆・修正した. 指導書は, 実際に株式会社りらくにて使用されているとの報告を受けている.

記録(指導書)

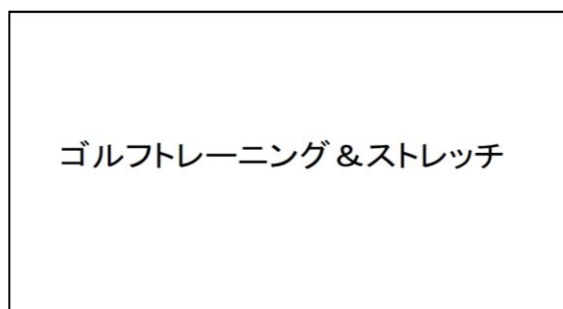


図1 ゴルフトレーニング & ストレッチ (32ページ)

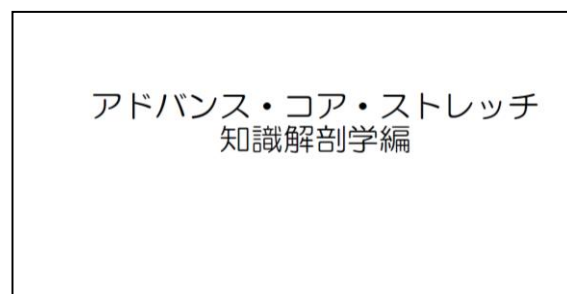


図1 アドバンス・コア・ストレッチ 知識解剖学編 (64ページ)