

申請者 所属・職：健康科学部・講師

氏 名：松尾 真吾

論文掲載概要

論文題名	Acute Effects of Dynamic and Ballistic Stretching on Flexibility: A Systematic Review and Meta-analysis
論文著者	Matsuo S, Takeuchi K, Nakamura M, Fukaya T, Oba K, Nakao G, Mizuno T
掲載雑誌名	Journal of Sports Science and Medicine
掲載雑誌 IF	2.8
掲載ページ	463-474
掲載雑誌 URL	https://www.jssm.org/index.php
発行年月日	2025 年 6 月
雑誌出版社	Journal of Sports Science and Medicine

論文抄読

1. 概要

近年、ストレッチの柔軟性に対する急性効果は広く示されているが、ダイナミックストレッチング (DS) およびバリスティックストレッチング (BS) に限定し、サブグループ解析を含めて検討したメタアナリシスはな
い。そこで、本メタアナリシスは、健常者を対象に、DS および BS が柔軟性に及ぼす急性効果を検証することを目的とした。

2. 方法

PubMed、Web of Science、Scopus の各データベースを用いて関連文献を検索し、該当した 2228 本の論文
から最終的に 17 本の論文を分析対象とした。メタアナリシスはランダム効果モデルを用いて行い、サブグル
ープ解析では年齢、性別、ストレッチ方法、対象筋群、柔軟性の測定方法による差異を検討した。

3. 結果

メタアナリシスの結果、DS および BS の実施後に、効果量は小さいながらも柔軟性が有意に改善するこ
とが明らかとなった。また、サブグループ解析の結果、いずれの要因についても有意差は認められなかった。

4. 結論

DS および BS が、個人の特性やストレッチの方法、対象筋、評価方法にかかわらず、柔軟性に対して小規
模ながらも有効な急性の改善効果をもたらすことが示唆された。