

ストレッチ 【選手・育成編】

◇大腿四頭筋(前もも)◇ ①前向き

[各20秒×3セット]

STEP① 肘を伸ばして



STEP② 肘立て



STEP③ 完全に仰向け

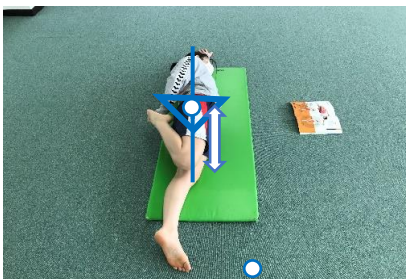


③膝を閉じ、踵はお尻につくように！！ ③伸びてる感じをしっかりと感じながら！！ ③腰が反ってしまったらまだ早い！！
※自分の柔軟性に合わせて、①肘を伸ばして ⇒ ②肘立ち ⇒ ③ 完全に仰向け とステップアップしよう！！

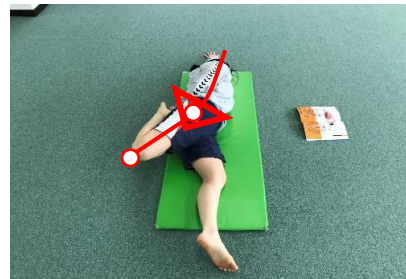
◇大腿四頭筋(前もも)◇ ②横向き

[各20秒×1セット]

[OK]◎



[NG]×



[NG]×



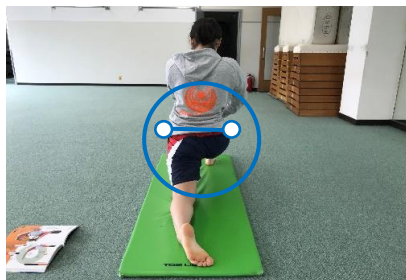
③腰は反らず、股関節を真っすぐに！！ ③股関節を伸ばしすぎて腰を反らしてしまう ③脚が開いて股関節が伸びていない

◇大腿四頭筋(前もも)◇ ※股関節付近

[各20秒×2セット]

③膝を立てる

[OK]◎



[NG]×



※股関節寄りの大腿四頭筋を伸ばす ③股関節が真っすぐで骨盤がねじれてない ③股関節が外側にねじれ骨盤が開いてる

◇大腿四頭筋(前もも)◇ ※最大限に伸ばす

[各20秒×1セット]

④片膝をついて曲げる



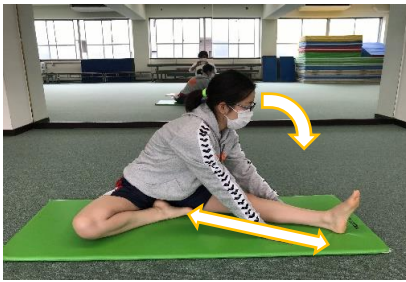
上記③の『膝を立てる』から膝を曲げるとさらに大腿四頭筋(前もも)を伸ばすことができる



③非常に難しいストレッチなので、無理をせず「基本動作」がしっかりできるようになってから行うようにしましょう！！

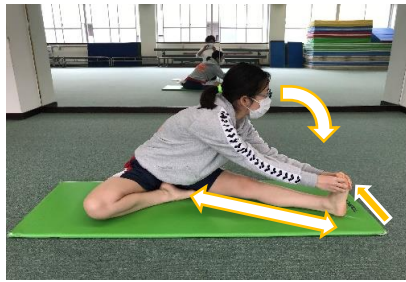
◇ハムストリングス(もも裏)◇ ①片膝を曲げて上体を倒す [各20秒×1セット]

STEP① 上体を真っすぐ倒す



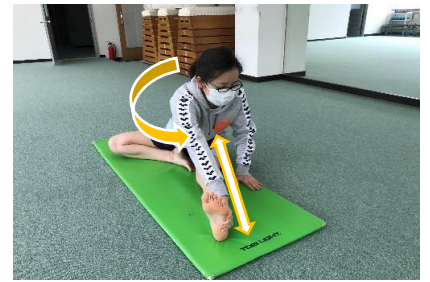
㊟背中丸めず股関節から前に倒す

STEP② つま先を返す



㊟つま先をつかんで手前に引いて伸ばす

STEP③ 外側を伸ばす



㊟上半身をひねり反対側の小指をつかむ

◇ハムストリングス(もも裏)◇ ②開脚して上半身を倒す [20秒×3セット]

[OK]☺



㊟背中は真っすぐに伸ばして

㊟股関節から上体を倒して、つま先は手前に返して伸ばす

[NG]×



㊟前屈と同時につま先を前に倒さない

㊟背中丸まって股関節から倒しているので伸びていない

◇大殿筋(お尻)◇

[各20秒×1セット]

STEP① 反対の膝に引っ掛ける



㊟反対の膝に引っ掛け、膝を胸に引きつ

STEP② 脚を前後にする



㊟腰を丸めず骨盤を前に倒す

STEP③ 座ってツイスト



㊟更に伸ばしたい時は足を前に出していく

㊟後ろを向いて大きく上半身をひねる

◇脚の後ろ側◇

[各20秒×3セット]

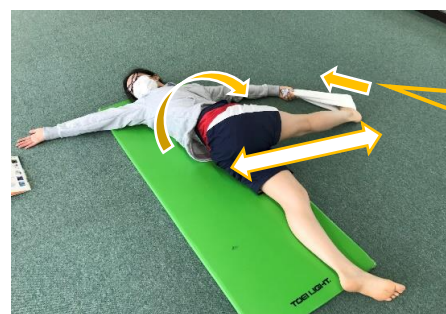


㊟引っ掛けたつま先を軽く引っ張る

㊟タオルをつま先に引っ掛けて、脚をゆっくり上げていく

◇脚の外側◇

[各20秒×1セット]

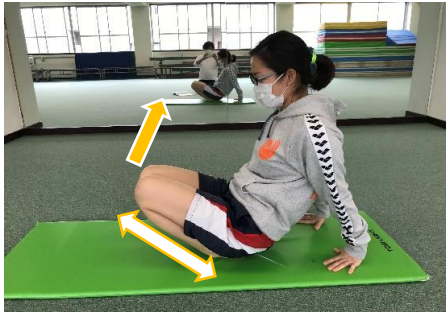


㊟脚を手前に引き付けながら倒す!

㊟背中丸まって股関節から倒しているので伸びていない

◇膝下前面◇

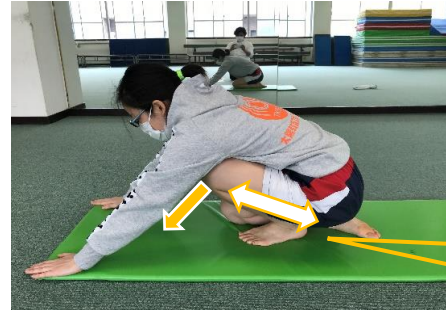
[20秒×3セット]



⑨足の指の付け根を支点にして膝を浮かせる

◇ふくらはぎからアキレス腱◇

[各20秒×2セット]

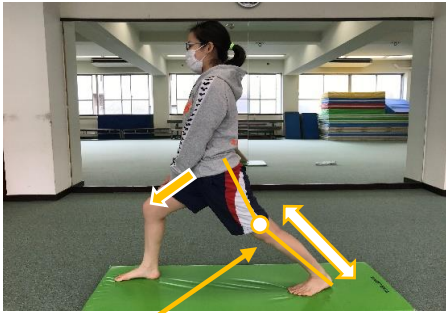


⑨踵は浮かないように気を付ける

⑨膝を曲げて上半身の体重を前にかけていく

◇腓腹筋◇

[各20秒×2セット]



⑨膝はしっかりのばしたまま

◇ヒラメ筋◇

[各20秒×2セット]



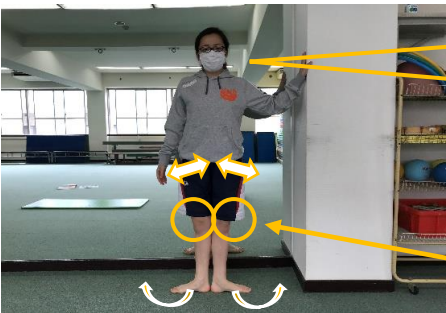
⑨踵は浮かないように気を付ける

⑨膝を曲げることでアキレス腱に近い部分を伸ばせる

◇Br用ストレッチ◇

STEP① つま先を真横に開く

[20秒×3セット]



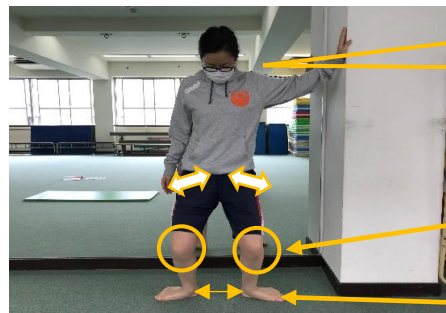
※できたらつま先を180°以上開こう

⑨膝と膝は閉じて正面に向けて

⑨膝は正面を向いたまま、つま先を真横に開く

STEP② つま先を真横に開いて屈伸運動

[20回]



※何かに掴まって安定させる

⑨膝は正面を向いたまま

⑨足裏で床を捉えたまま

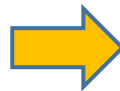
⑨踵を腰幅に開いて、膝を正面に出すように屈伸をする

STEP③ 足裏で床を蹴ってジャンプ

[10回]



ジャ〜ンプ！！



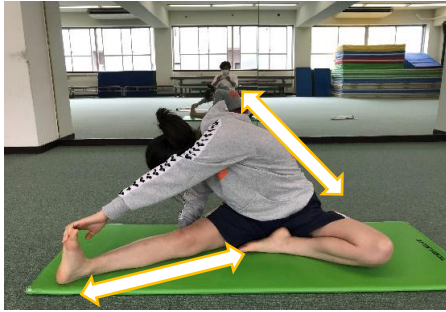
⑨膝は正面を向いたまま



⑨STEP②の姿勢から足裏で床を捉えてジャ〜ンプ！！

◇広背筋◇

[各20秒×2セット]



㊟つま先を反対の手でつかむように上体を倒していく

◇胸郭◇

[各20秒×2セット]



㊟肋骨の間を開くように倒していく

㊟腕を耳の後ろで伸ばし、胸を張るように真横に倒していく

◇肩の前面(三角筋の前面・大胸筋)◇

[各20秒×2セット]

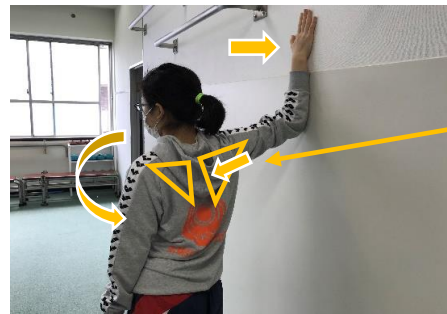
[前から]



※手の位置を変える事で伸ばす場所を変えられる

㊟上半身をひねり肩の前から胸にかけて伸ばす

[後ろから]



㊟肩甲骨をしっかり寄せる

㊟肩甲骨を寄せないと肩の前面だけが伸びすぎたり、肩関節の後側につまり感が生じる可能性がある

◇肩の後面(三角筋の後面・僧帽筋・広背筋)◇

[各20秒×2セット]

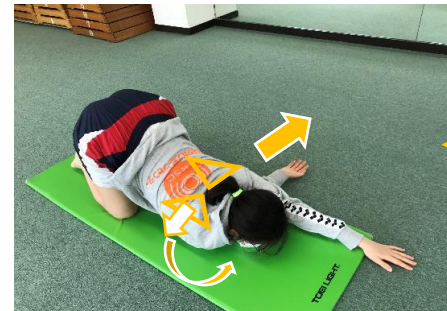
[横から]



※三角筋後部から広背筋にかけて伸びる

㊟片腕を胸の下にくぐらせて、上体で床に押し付けるようにして肩の後ろから背中まで伸ばそう！！

[斜め前から]



㊟この時肩甲骨は外に広がるように伸ばす

◇肩の側面(三角筋の側面・広背筋・上腕三頭筋)◇

[各20秒×2セット]

[横から]



㊟肩甲骨の下あたり、胸椎を反っていく

※脇の下から胸郭にかけて伸びる

㊟片腕を伸ばして、脇の下を床に押し付けるようにして肩の側面から背中、さらには腕の後ろ側まで伸ばそう！！

[斜め前から]



㊟この時肩甲骨は寄せるように

◇フルアークストレッチ◇

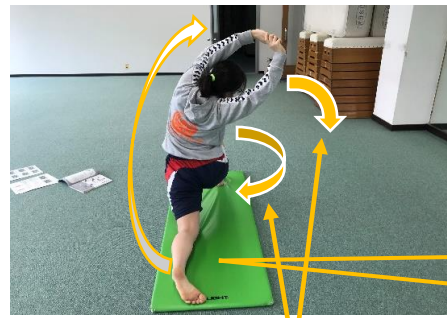
[各20秒×2セット]

[横から]



⑧ 肩甲骨の下あたりを前に突き出す

[後から]



⑨ 後ろ足は少し内側に捻る

⑦ 胸郭から股関節の前側、さらに太腿の前面まで全体的に伸ばす ⑩ この場合は身体の右側を伸ばしたいので、上半身を右に倒しながら右方向に回旋する

■ストレッチの必要性■

①身体が硬いってどういう状態？

『関節の硬さ』 + 『筋肉の硬さ』 = 『身体の硬さ』

※関節が柔らかくても筋肉が硬ければ身体は硬くなりますし、逆に関節が硬くても筋肉が柔らかければ身体は柔らかくなります。
関節の柔軟性は生まれつきの特性が多く出ますが、筋肉の柔軟性は努力する事で大きく変化するので地道に毎日の積み重ねで柔らかくしていこう！！

②ストレッチとは

ひとことと言えば「**筋肉を伸ばす運動**」の事。

●なぜストレッチが必要なのか・・・

力を入れると筋肉が縮んだ状態になる ⇒ このとき血液中に『疲労物質』が発生

この疲労物質こそが筋肉が伸びにくくする原因となっている。

筋肉にとって血液は、『栄養』になっている。

筋肉が硬い状態では血液が吸えず、栄養が行き届かなくなり、動きが悪くなってしまう。

筋肉に栄養が行き届いて良い動きをしてもらう為にも柔らかくて伸びやすい筋肉にする必要がある。

■筋肉の名称■

前面の筋肉



後面の筋肉

