



SMARTスタッフ

さいしょに

●ストレッチのルール

【ウォーミングアップ】

- ・ダイナミックストレッチを優先させましょう。
- ・スタティックストレッチもしてもよいですが、10秒以上は実施しないことおすすめします。

【クーリングダウン】

- ・スタティックストレッチを優先させましょう。
- ・ダイナミックストレッチも実施しても構いません。
- ・スタティックストレッチは15秒以上することをおすすめします。

【柔軟性アップ】

- ・スタティックストレッチを優先します。
- ・実施時間は一カ所に対して1分以上することをおすすめします。
- ・1分は、30秒を2回して1分にしても大丈夫です。
- ・ゆっくり呼吸をしながら実施しましょう。

まずは柔軟性をチェックしましょう



手が床に届くか？



踵をつけたまましゃがめるか？



踵がお尻につくか？

スタティックストレッチ

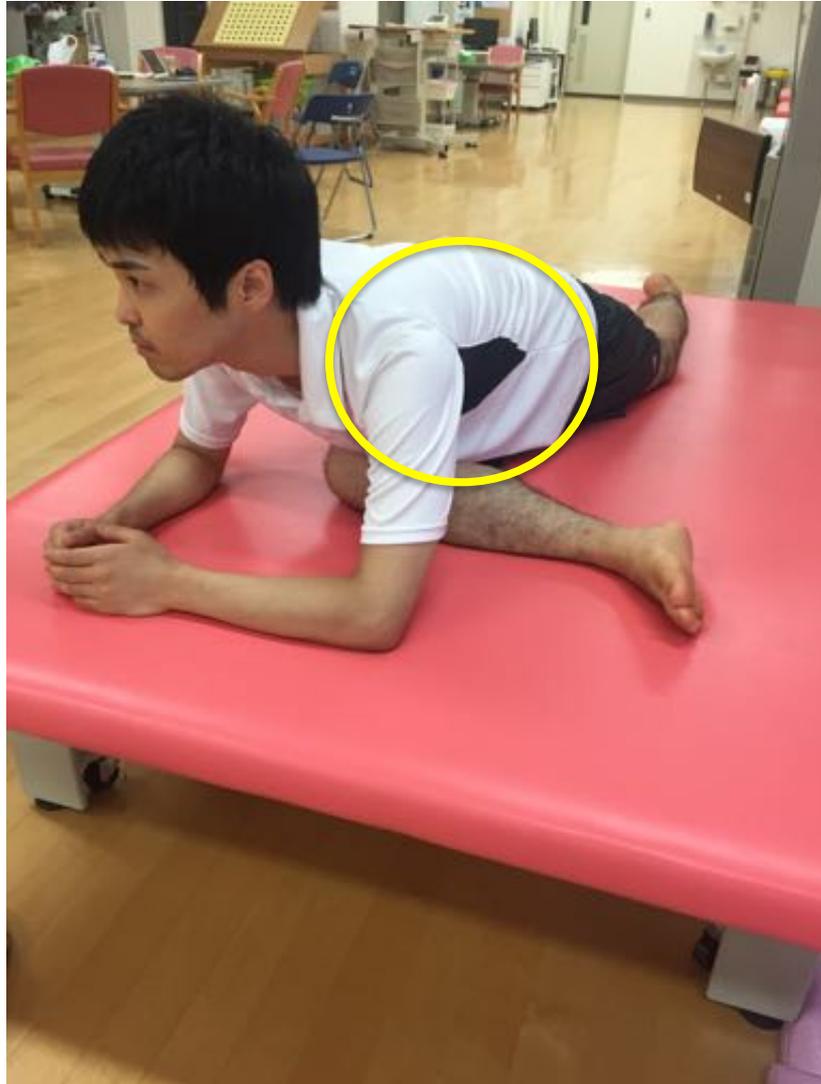
下肢Ver

おしり周りの筋肉



おしりの筋肉を意識して伸ばします。足と胸がつくように意識しましょう。

おしり周りの筋肉



おしりの筋肉を意識して伸ばします。おへそが前に出した足より外へ行くようにしましょう。

おしり周りの筋肉



おしりの筋肉を意識して伸ばします。なるべく左右のおしりをくっつけるようにしましょう。

内ももの筋肉



内ももの筋肉
を伸ばします。
少し前後に
動くとさらに伸
ばされます。

太ももの前の筋肉



太ももの前を伸ばします。下の膝も抱え込むようにして背中が反りすぎないようにしましょう。

太ももの裏の筋肉



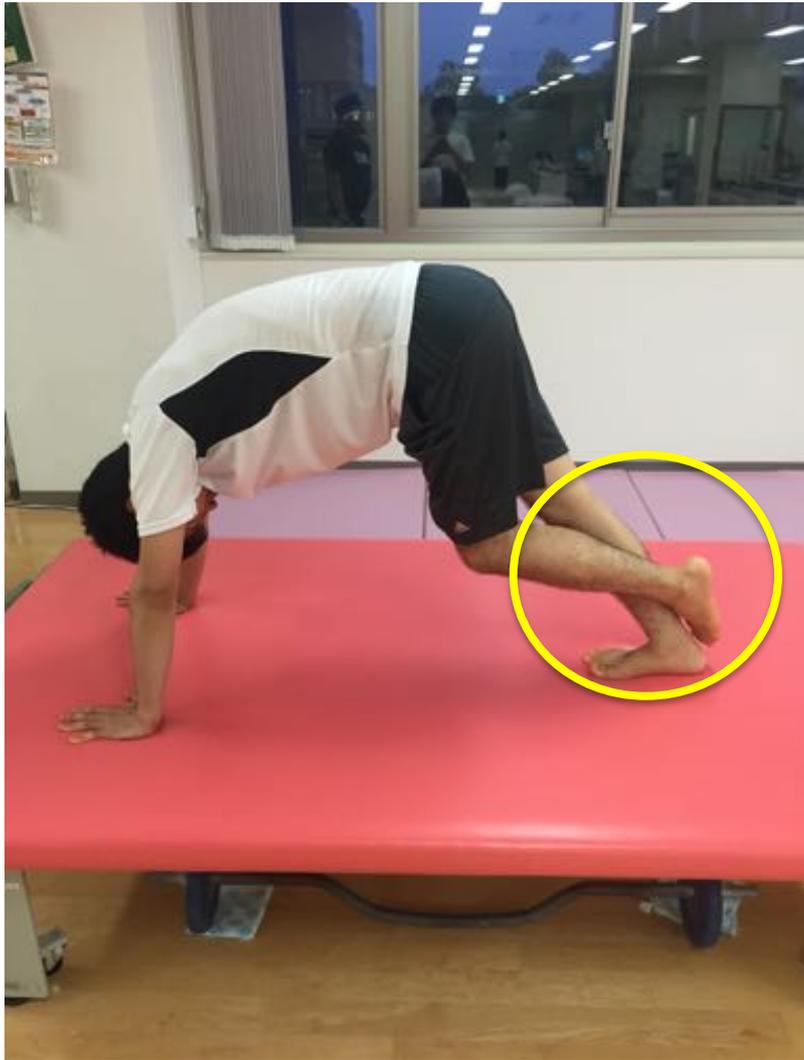
太もものうらを
伸ばします。
背中が丸くな
らないように
注意しましょう。

ふくらはぎの筋肉



ふくらはぎは2種類あります。
アキレス腱をのばすようにし、膝を曲げたパターンと、伸ばしたパターンの2種類しましょう。

ふくらはぎの筋肉



かかとうがうかない
ようにしましょう。

スタティックストレッチ

上肢・体幹Ver

かた周りの筋肉



かたの後ろを
意識しましょう。

かた周りの筋肉



わきの後ろの
方を意識しま
しょう。

かた周りの筋肉



かたの後ろを
意識しましょう。

にのうでの筋肉



二の腕の後ろを
意識しましょう。

手首の筋肉



指を自分の方
に向けて手首
の筋肉を意識
しましょう。

こしの筋肉



手の位置が下がらないようにしましょう。

背中の筋肉



かたがししっかり
地面についてい
ることを確認しま
しょう。

ダイナミックストレッチ

足全体のW-up



しっかり片足をかかえこみ、立っている足はつまさき立ちしてバランスを取ります。数歩歩いて逆の足もします。

足全体のW-up



片足をしっかりおしりにつけます。立っている足はつまさき立ちしてバランスを取ります。

足全体のW-up



しっかり足をふみこみ、肘で足をタッチするよう
にからだをひねります。

足全体のW-up



足をしっかり伸ばしたまま大きく振り上げます。足が曲がらないように意識し、立っている足はつまさき立ちします。

全身運動



片足をふみこみ
踏み込んだ足の
ほうにからだをひ
ねります。
このとき膝が内
にはいたり外に逃
げたりしないよう
にしましょう。

全身運動



足をしっかり開き、腰が浮かないように横へ移動していきます。

捻挫予防



膝を伸ばした状態で足首をまわします。体重が足のうらのいろいろな方向へいくようにまわしていきます。

さいごに

ストレッチはやればやった分柔軟性も善くなります。スポーツ前後のストレッチに関しても身体が動きやすくなりますし、運動後の疲労回復も早くなるため、全力で練習や試合に取り組めるようになります。

ただし、時間もかかりますし、やるかやらないかは自分次第です。自分自身で自分の身体を管理して、よりレベルの高いプレイヤーになりましょう!!