

# スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.44

発行 財団法人 富山県体育協会

富山県総合体育センター ☎076-429-5455

発行日 平成24年 2 月 1日

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou>

## PART-2

### 動的ストレッチを取り入れよう！

動的ストレッチとは、軽い反動をつけたストレッチのことで、筋肉の伸縮を繰り返し行ない、スポーツ動作に必要な『動きの切り換え』をスムーズにする効果が期待できます。練習前や試合前のウォーミングアップで行う静的ストレッチ（反動をつけずに筋肉や腱を伸ばすストレッチ）後に取り入れてみてください。

### トレーニング時のポイント

- ◆ 反動や弾みを利用しながらリズムカルに行なう。
- ◆ 必ず体が温まっている状態で行ない、軽いストレッチ感が得られる範囲で繰り返しながら徐々に可動範囲を広げるようにする。
- ◆ 動きにあわせて自然な呼吸を心がける。  
（行なう動作や状況により、短く強く吐いたり、肩甲骨の動きがある場合では、胸が広がる時に吸う）
- ◆ バランスのよい柔軟性の向上を目指す。  
（一か所だけ異常に柔らかい、表側と裏側のバランスが悪い …… ということがないように）

## 股関節の動きをスムーズに行なうために 4

### 横向きスイング

1. 横向きに寝て、上側の脚を上下にスイングします。(写真 )
2. 横向きに寝て、上側の脚を前後にスイングします。(写真 )
3. 横向きに寝て、上側の脚を前から上へ上下させるようにスイングします。(写真 )
4. 1・2・3の動作を連続して行ないます。

動作は最大可動域で行ない、できるだけ膝が曲がらないようにします。

スイング時は骨盤ができるだけ動かないように行ないます。

全て5回を目安に2～3セット行ないましょう。

写真



写真



写真



写真



### サイドブリッジでの股関節の外転

1. 横向きになり、肘で身体を支えながらお尻を上げます。(写真 )
2. 上から見た時に、頭、お尻、かかとを結ぶ線が一直線になるようにします。(写真 )
3. 上側の脚を上下に動かします。

前から見ても、頭から体幹が一直線になるように態勢を維持しながら動作を行ないます。

(写真 )お尻が落ちないようにしましょう。(写真 )

動作は最大可動域で行い、脚を動かす時は、頭と体幹を固定します。

5回を目安に2～3セット行ないましょう。

写真



写真



写真



写真



## 股関節の動きをスムーズに行なうために5

### 腕立て前後開脚（真っ直ぐ）

腕立ての姿勢で脚を体の外方向へ前後に開き左右の脚を入れ換える動作を連続して行ないます。

動作は胴体がぶれない最大可動域で10回を目安に2~3回セット行ないます。動作に慣れたら切り換えスピードを速くすることによって、より効果が期待できます。ランニング動作等のストライドの改善が期待できます。



### 腕立て前後開脚（外向き）

腕立ての姿勢で、手の外側に片脚をおきます。

脚を体の外方向へ前後に開き左右の脚を入れ換える動作を連続して行ないます。

動作は胴体がぶれない最大可動域で10回を目安に2~3セット行います。

動作に慣れたら切り替えスピードを速くすることによって、より効果が期待できます。股関節の可動域を広げる効果が期待できます。



### 《 ポイント 》

両手を肩幅か肩幅よりやや広めに開き、腕立て伏せの姿勢をとります。

横から見た時に頭からかかとを結ぶ線が一直線になるようにします。



## 上半身と下半身の動きをスムーズに行なうために 1

### 腕・脚・体幹の連動（仰向け）

1. 手足を伸ばして仰向けになります。
2. 右腕と左脚を縮めながら肘と膝をつけ、もとの姿勢に戻ります。
3. この動作を連続して10回～20回を目安に、1～2セット行ないます。  
(写真 写真 写真 写真 …)
4. 反対側の腕と脚も同様に行ないます。

写真



写真



### 腕・脚・体幹の連動（よつばい）

1. よつばいになり、肩の下に手首、股関節の下に膝があるようにします。
2. 左腕と右脚を上げます。(写真 )
3. 左腕と右脚を縮めながら肘と膝をつけ(写真 )、もとの姿勢に戻ります。(写真 )
4. この動作を連続して10回～20回を目安に、1～2セット行ないます。  
(写真 写真 写真 写真 …)
5. 反対側の腕と脚も同様に行ないます。  
腕・脚を伸ばす時は、腕から脚までまっすぐになるようにしましょう。

写真



写真



### 《 ポイント 》

この2つの動きがスムーズにできるようになると、全身の筋バランスが良好になってきます。

ウォーミングアップに取り入れてみましょう。

## 上半身と下半身の動きをスムーズに行なうために 2

### ヒップウォーキング

1. 背筋を伸ばし、長座姿勢になります。
2. 右腕と右脚を一緒に出すようにして腰を捻りながらお尻を前に出します。
3. 同様に左側も行います。
4. 左右交互に動かしてお尻で歩くように前進します。
5. 2～3m前に進んだら、後ろ向きで元の位置まで 戻りましょう。



< 前進 >



< 後退 >



### ワニ歩き

1. 膝をつかないで四つばいになります。
2. 手を置いた位置の外側に脚がくるように動かします。
3. できるだけ胸が床に近い姿勢で、手足を大きく動かして進みます。  
姿勢が変わらないようにスムーズに手足を動かしましょう。



## 足の動きをスムーズに行なうために

### 武士座り

1. 足の指を曲げ、正座するように座り、踵の上にお尻を乗せます。（写真 ）
2. 後ろから見た時、足の裏が床から垂直になるようにします。（写真 ）
3. お尻を左右交互にずらし、踵の上に乗せます。（写真 ）
4. これを数回繰り返します。

床とお尻を平行に移動させるようにしてください。

写真



写真



写真



写真



### 足指歩き

足の指を左右交互に曲げて床をつかむようにして前に進みます。

この動きがうまく出来るようになると、様々なスポーツシーンの動きの中で足の指がうまく使えるようになり、フットワークの改善や脚の障害予防につながります。



### 《 ポイント 》

これらのエクササイズは足の動きの改善に非常に効果が高いので、スポーツをするときの準備運動や日常生活に積極的に取り入れてください。