

スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.43

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 1 月 4 日

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

PART-1 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なう静的ストレッチ（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）

腕・肩の動きをスムーズに行なうために 1

肘丸体操Ⅰ

1. 両手でえり元を掴みます。胸を張り、肘の位置を肩の高さくらいにします。(写真)
2. 両手でえり元を掴んだまま、両肘を後ろから前に円を描くように回します。肩甲骨から動かす意識で大きく回しましょう。(写真)
3. 後ろ回しも同様に行ないます。

写真



写真



写真



肘丸体操Ⅱ

1. 両手でえり元を掴み(写真)、水泳のクロールをするように左右の腕を交互に肘で円を描くように回します。(写真)
2. 同様に、後ろ回しは水泳の背泳ぎをするように、左右の腕を交互に肘で円を描くように回します。(写真)
3. 肩甲骨から動かす意識で大きく回しましょう。

写真



《起こりやすい間違い》

- ・ 猫背になる。(写真)
- ・ 肩甲骨を使わずに肘だけで回す。
- ・ 腕を回す時に体幹がぶれる。(写真)

写真



写真



腕・肩の動きをスムーズに行なうために2

STEP -

1. 肘を曲げ、お尻に手を添えて立ちます。(写真)
2. 両肘を背中で寄せ合うように動かしながら、左右の肩甲骨を背中で合わせます。(写真)

写真



写真



STEP -

1. 手の甲を前に向け立ちます。(写真)
2. 手の平を前に向けるように腕をひねり、STEP- のように肩甲骨を背中で合わせます。(写真)

写真



写真



STEP -



写真



写真



写真

1. STEP- の動きをうつ伏せで行ないます。(写真)
2. 腕を一番高く上げたポジションで静止させると効果が高くなります。(写真)
3. 肩甲骨を背中で合わせる意識を持ちましょう。(写真)
肩に力が入ると肩甲骨が動きにくくなるので注意しましょう。

股関節の動きをスムーズに行なうために 1

股関節の屈曲・伸展

1. 仰向けに寝て脚を上下に動かします。
(写真、写真)
2. 脚を上げるときは脚が床と90度、またはできるだけ90度に近いところまで上げます。慣れてきたら90度以上上がるように行なってみてください。(写真)
3. 脚を下ろすときは床に脚がつく手前で止めます。
(写真)
4. この動作を連続して行ないます。
(写真 写真 写真 写真 …)

足首を直角に曲げて行ってください。(写真)

膝が曲がらないよう注意しましょう。(写真)

写真



写真



写真



写真



股関節の外転・内転

1. 横向きに寝て脚を上下に動かします。(写真、写真)
2. 脚を上げる時はできるだけ上まで上げます。(写真)
3. 脚を下ろすときは下の脚につく手前で止めます。(写真)
4. この動作を連続して行ないます。(写真 写真 写真 写真 …)

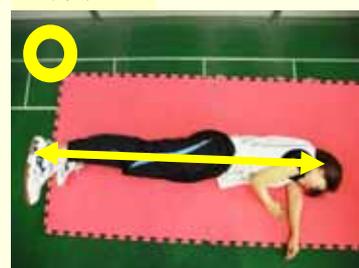
写真



写真



写真



写真



足首を直角に曲げて行なってください。
上から見た姿勢が、頭から脚まで一直線になるようにし、お尻が出て「くの字」に曲がらないよう注意します。(写真、写真)

股関節の動きをスムーズに行なうために 2

股関節の水平外転・内転 水平外転 外側に開く、水平内転 内側に倒す

1. 仰向けに寝て片方の脚を、床と90°に近いところまで上げます。この時に足首を曲げて、出来るだけ膝を真っ直ぐ伸ばします。(写真)
2. 脚を外側に開き(写真)、内側に倒す(写真)動作を繰り返します。
3. 脚を外側に開くときは、床に脚がつくぐらいまで開きましょう。(写真)

写真



写真



写真



動作中はできるだけ膝が曲がらないようにしましょう。

脚を動かす時は、手で床をしっかり押さえ、肩とお尻が浮かないようにしましょう。(写真)

片脚10～15回を目安に行ないます。



写真



内転筋

1. 横向きに寝て下側の脚を真っ直ぐ伸ばし、伸ばした脚を上下に動かします。下ろすときは、出来るかぎり脚を床につけないように行なってみましょう。
2. この動作を連続して行ないます。(写真 写真 写真 写真 …)
3. 片脚10～15回を目安に行ないます。

写真



写真



○ 脚傾向がある人や膝に傷害がある人は、積極的に行ないましょう。

できるようになったらチャレンジしてみよう！

写真



写真



肘をつき、上半身を起こして行なうことで強度が上がります。

股関節の動きをスムーズに行なうために3

うつ伏せスイング

1. お尻を意識して片脚を上下させます。(写真)
2. 外側に大きく片脚をスイングします。(写真)
3. 可能であれば、写真 のように外側に大きく上げきった姿勢から、片脚を上下に動かしてみましよう。(写真)
4. 1・2・3 の動作を連続して行ないます。
全て5回を目安に2～3セット行ないましよう。
腰が反りすぎないようにしましよう。(写真)

写真



写真



写真



写真

四つばいスイング

1. 肩の下に手首、股関節の下に膝があるように四つばいになります。
2. 片脚を前後に大きくスイングします。(写真)
3. 片脚を横に大きくスイングします。このとき、膝は90度を保ったまま動かしましよう。
(写真)
4. 写真 のように横に大きく開きながら、膝を後ろから前に動かします。(写真)
5. 写真 のように横に大きく開きながら、膝を前から後ろに動かします。(写真)
6. 2・3・4・5の動作を連続して行ないます。
全て5回を目安に2～3セット行ないましよう。

写真



写真



写真



写真

