

ダイナミックストレッチ特集

ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

第1回 肩周辺 Part.1

① 腱板エクササイズ A

ねらい 肩部周辺の可動域を広げる **意識する動作** 肩関節／内旋・外旋
腕を上下して肩の可動域を広げます。投げる動作などに有効なストレッチです。



② 腱板エクササイズ B

ねらい 肩部周辺の可動域を広げる **意識する動作** 肩関節／内旋・外旋
腕を回旋して肩の可動域を広げます。投げる動作などに有効なストレッチです。



③ ウィンドミル

ねらい 肩部周辺の可動域を広げる **意識する動作** 肩関節／屈曲・伸展
両腕を前後反対に回旋します。肩の可動域を広げるストレッチです。





ダイナミックストレッチ特集



ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

第2回 肩周辺 Part.2

1

ショルダーウォールスライド

ねらい 肩部周辺の可動域を広げる **意識する動作** 肩関節/内旋・外旋、肩甲骨/挙上・下制・上方回旋・下方回旋
座った状態で肩を上下し、肩回りの可動域を広げるストレッチ



2

ショルダーウォールタッチ

ねらい 肩甲骨周辺・背部周辺を伸ばす **意識する動作** 肩関節/屈曲・伸展
座った状態で腕を上下に動かし、背中中の可動域を広げるストレッチ



3

アームハグ

ねらい 肩部周辺の可動域を広げる 肩関節の水平方向の可動域を広げる **意識する動作** 肩関節/水平内転・水平外転





ダイナミックストレッチ特集



ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

第3回 肩周辺 Part.3

1

肩甲骨 エクササイズA

ねらい 肩甲骨周辺・胸部周辺を伸ばす

意識する動作 肩甲骨/内転・外転

肩甲骨周りを動かし、可動域を高めるストレッチ



Point

腕が床と平行になるように体の前に伸ばし、手の甲を内側に向ける。



Point

胸を張り、肩甲骨を中心に引き寄せる。



エラー=動作

肩をすくめている。

2

肩甲骨 エクササイズB

ねらい 肩甲骨周辺・胸部周辺を伸ばす

意識する動作 肩甲骨/上方回旋・下方回旋

肩甲骨周りを動かし、可動域を高めるストレッチ



Point

できるだけ高く腕を頭上に上げ、肘を伸ばして手の甲を合わせるようにする。



Point

肩甲骨を寄せながら、半円を描くように腕を下ろしていき、手のひらが向き合うように手首を返す。



エラー=動作

腰をそっている。
(写真左)

3

アームサークル

ねらい 肩甲骨周辺・胸部周辺を伸ばす

意識する動作 肩関節/屈曲・伸展 肩甲骨/挙上・下制・上方回旋・下方回旋

肩甲骨周りを動かし、可動域を高めるストレッチ



Point

肘を伸ばした状態で、できるだけ大きな円を描くように肩を前方、後方に回す。



エラー=動作

腰をそっている。

ダイナミックストレッチ特集

ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

第4回

胸 椎

1

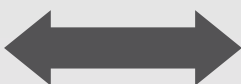
チェストオープナー

ねらい 胸椎の動きを高める **意識する動作** 胸椎/回旋
四つん這いで肘を開き、胸周辺の動きを高めるストレッチ



Point

四つん這いの姿勢になり、視線を床に向ける。片手を頭の後ろにあて、両肘が近づくようにセットする。



Point

胸を開くように、肘を頭上に持ち上げる。目で肘を追いながら動作する。骨盤が傾かないように注意する。

2

ライニング・チェストオープナー

ねらい 胸椎の動きを高める **意識する動作** 胸椎/回旋
仰向けになって腕を開き、胸周辺の動きを高めるストレッチ



Point

仰向けに寝て、片足は伸ばし、片足は90度に曲げ足を交差させる。腕を肩の高さまで伸ばし、手のひらを合わせてセットする。



Point

肘を伸ばしたまま、上側の腕を半円を描くように大きく開き、反対側の床につける。動作中は目で指先を追う。



Point

反対側の肩が床から浮かないように注意する。



3

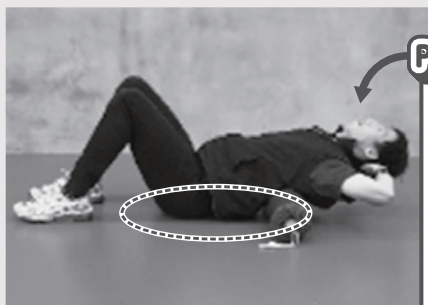
ソラシックス テンション with ストレッチポール

ねらい 胸椎の動きを高める **意識する動作** 胸椎/屈曲・伸展
仰向けになって腕を開き、胸周辺の動きを高めるストレッチ



Point

体育座りの姿勢で両足を開き、肩甲骨下部あたりにストレッチポールを置く。両手を頭の後ろで組む。



Point

ストレッチポールに体を預け、胸を大きく開くように両肘を開き、背中を丸めるように両肘を近づける。動作中は、お尻を床から浮かせない。また、腰がそらないように注意する。



ダイナミックストレッチ特集



ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

第5回 体幹部

1

キャット&ドッグ

ねらい 体幹部の動きを高める **意識する動作** 骨盤/前傾・後傾、肩甲骨/内転・外転、脊柱/屈曲・伸展
四つん這いで腰を上下し、体幹の動きを高めるストレッチ



開始姿勢

手は肩の下、膝は股関節の下で四つんばい姿勢になり、目線は下を向いた状態でセットする。



Point

ゆっくり息を吸いながら、へそを床に近づけるように背中をぞらし、同時に肩甲骨を寄せる。



Point

ゆっくり息を吐きながら、肩甲骨をできるだけ引き離すように、背中を丸める。

2

スコープオン

ねらい 脊柱の動きを高める **意識する動作** 胸椎/回旋、腰椎/回旋、股関節/伸展・内転・外転
うつ伏せに寝て脚を左右に振り、脊柱の動きを高めるストレッチ



Point

うつ伏せに寝て、両脚を伸ばす。肩の高さで肘を90度程度に曲げ、手のひらを床につけてセットする。



Point

身体をひねりながら、片足を反対側の足の上に交差させる。やや膝を曲げ、できるだけ身体から遠くの位置に足を着ける。左右交互に行う。

3

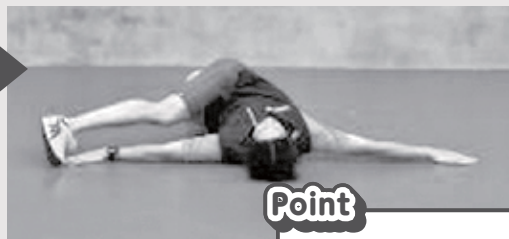
ロウバック ローテーション

ねらい 脊柱の動きを高める **意識する動作** 胸椎/回旋、腰椎/回旋、股関節/屈曲・内転
仰向けに寝て脚を左右に振り、脊柱の動きを高めるストレッチ



Point

仰向けに寝て、両脚を伸ばす。両腕を肩の延長線上に広げてセットする。



Point

片脚を浮かせて、つま先が反対側の指先に触れるように、身体をひねる。左右交互に行う。



ダイナミックストレッチ特集



ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

第6回 足 関 節

1

ダイナミックカーフ

ねらい 足関節の動きを高める

意識する動作 足関節／底屈・背屈

四つん這いで足首を前後に動かし、足首の動きを高めるストレッチ



開始姿勢

手を肩幅、足を腰幅で四つんばいの姿勢になり、腰を高い位置に上げ、ややかかとを浮かせてセットする。



Point

片脚の膝を曲げるとともにかかとを床から離し、片方の膝は伸ばすとともに、かかとを床に近づける。

2

つま先歩き

ねらい 足関節の動きを高める

意識する動作 足関節／底屈

かかとを上げ、つま先立ちで歩き、足首の動きを高めるストレッチ



Point

足を腰幅に開き、かかとをしっかりと上げてつま先立ちのまま歩く。



Point

背筋を伸ばして胸を張り、腕をしっかりと振る。背中を丸めたりしないように注意する。

3

かかと歩き

ねらい 足関節の動きを高める

意識する動作 足関節／背屈

つま先を上げ、かかとで歩き、足首の動きを高めるストレッチ



Point

足を腰幅に開き、つま先を上げた状態で歩く。



Point

背筋を伸ばして胸を張り、腕をしっかりと振る。背中を丸めたりしないように注意する。



ダイナミックストレッチ特集



ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

第7回

股関節 Part1

1

レッグスイング (フロント)

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節/屈曲・伸展

脚を前後に振り、股関節の動きを高めるストレッチ



開始姿勢

腰幅のスタンスをとり、側方の手は壁をつき直立姿勢を安定させる。



Point

つま先を正面に向け膝を伸ばしたまま、股関節を前後に大きく動かす。リズムカルに脚を動かし、腰が反ったり丸まらないように注意する。

2

レッグスイング (サイド)

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節/内転・外転

脚を左右に振り、股関節の動きを高めるストレッチ



開始姿勢

腰幅のスタンスをとり、両手は壁をつき直立姿勢を安定させる。



Point

片脚を浮かせて膝を伸ばしたまま、股関節を左右に大きく動かす。リズムカルに脚を動かし腰が反ったり丸まらないように注意する。

3

90/90 ヒップモビリティ

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節/屈曲・内転・外転・内旋・外旋

座った状態で脚を倒し、股関節の動きを高めるストレッチ



開始姿勢

両脚を肩幅より広めに開き、膝を90度に曲げる。腰・背筋を伸ばす。



Point

膝の角度を90度に保ったまま脚を側方に倒し、両膝を床に着ける。5秒間キープする。



Point

前足に向かって上体を倒し、5秒間キープする。開始姿勢に戻り、反対側も実施する。



ダイナミックストレッチ特集



ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

第8回 股関節 Part2

1

股関節内回し

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／内旋

ヒザを上げ外から内に回旋し、股関節の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開き、背筋を伸ばし、胸を張る。

ヒザを90度程度曲げ、高く上げる。外から内に向かって大きく回す。ヒザの角度を保ち、身体の正面まで回したらゆっくり下ろす。反対足も同様に行う。

動作中は姿勢を保持し、上半身がブレないように注意する。

2

股関節外回し

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／外旋

ヒザを上げ内から外に回旋し、股関節の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開き、背筋を伸ばし、胸を張る。

ヒザを90度程度曲げ、高く上げる。内から外に向かって大きく回す。ヒザの角度を保ち、身体の横まで回したらゆっくり下ろす。反対足も同様に行う。

動作中は姿勢を保持し、上半身がブレないように注意する。

3

ランジウォーク with ツイスト

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈伸・伸展 胸椎／回旋

足を前に踏み出して身体を捻り、股関節と胸周辺の動きを高める動き



Point

腰幅に足を開き、腕を伸ばし、頭上で手を組む。片足を大きく踏み込み、腰を落とす。このとき、前足のスネが床に対して垂直になり、ヒザがつま先よりも前に出ないように、90度になるようにする。

踏み込んだ足の方の上体を捻る。このとき、腰を反らないように注意し、前足の臀部、後ろ足の太もも前と付け根が伸びていることを意識する。

動作中は姿勢を保持し、動作をコントロールする。



ダイナミックストレッチ特集



ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

第9回 股関節 Part3

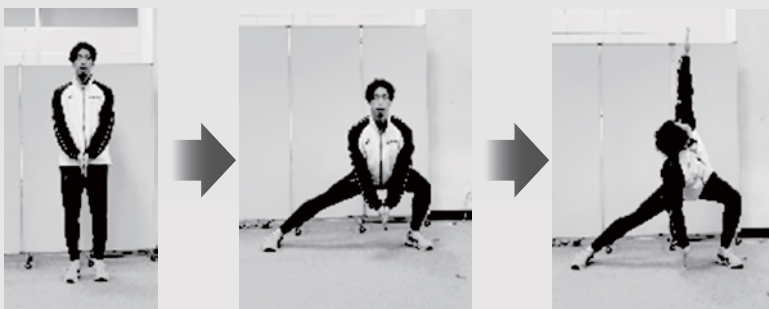
1

サイドランジ withツイスト

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈曲、胸椎／回旋

横に踏み出し、腰を落として、上体を捻り、股関節と胸周辺の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開き、両腕を伸ばして手を合わせる。

側方に1歩踏み込み、股関節と膝を曲げる。このとき、膝がつま先よりも前に出さないように注意する。

腰、背中が丸くならないように、踏み込んだ側の腕を大きく弧を描くようにして頭上に上げる。このとき、膝が内側に入る、または足裏が床から離れないように注意する。

腕を下ろし、直立の姿勢に戻り、反対側も行う。

2

リバーランジ withツイスト

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈曲・伸展、胸椎／側屈

後ろに踏み出して身体をひねり、股関節と胸周辺の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開き、背筋を伸ばし、胸を張る。

片足を後ろに大きく1歩下げ、バランスをとりながらゆっくり下がる。このとき、前足の膝がつま先よりも前に出ない、後ろ足の膝は床に着かないように注意する。

踏み出した足の反対側の手（右足が後ろなら左手）でかかとを触るように、上半身をひねりながら側方に倒す。

コントロールしながら動作を行い、直立姿勢に戻ったら、反対側も行う。

3

ピックアップ

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈曲

前傾し片脚ずつつま先に触れながら進み、股関節とヒザの動きを高める動き



Point

腰幅に足を開く。

背筋を伸ばし、胸張った状態で1歩踏み出す。片足立ちになり、膝を若干曲げつつ、股関節から上半身を前傾させる。

浮かせている足は、上半身の傾きと同時に、後ろに伸ばす。

動作中は、腰・背中が丸くならないように注意し、左右交互に動作を繰り返す。



ダイナミックストレッチ特集



ダイナミック（動的）ストレッチとは、競技スポーツや身体活動の動作能力を改善させる目的として行われるストレッチです。個々の筋肉ではなく、競技スポーツや身体活動の動作に必要な関節可動域に注目したエクササイズを選択します。本特集では、身体部位別のダイナミックストレッチについて、各エクササイズを紹介します。

第10回 股関節 Part 4

1

キャリオカウオーク

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈曲

身体をひねりながら横に踏み出し、股関節の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開き、両手を胸の前に置く。

片脚を身体の前で交差させて側方に踏み込み股関節を曲げる。このとき、膝とつま先が正面を向き、膝がつま先よりも前にならないように注意する。

前に出ている脚で床を蹴り、開始姿勢に戻る。

動作中は背筋を伸ばし、胸を張る。

2

スパイダーウォーク

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈曲・伸展

脚を大きく踏み出し上半身を沈めて進み、股関節の動きを高めるストレッチ



Point

両手を肩幅に広げて、腕立て伏せの姿勢で構える。大きく脚を踏み出し、スネが床に対して垂直になるようにする。このとき、踏み出した足は手の外側に置き、同時に反対側の手を大きく前に出す。

上半身を深く沈め、ストレッチする。左右交互に動作を繰り返し、1歩ずつ前に進む。

動作中は背筋を伸ばし、胸を張る。

3

レッグクレイドル

ねらい 股関節の動きを高める

意識する動作 股関節／屈曲・外旋

足首を抱えるように引き上げ、股関節の動きを高めるストレッチ



Point

腰幅に足を開く。

片脚を曲げ、外くるぶしを手で持ち上げる。軸足の膝を伸ばし、曲がらないように注意する。左右交互に動作を繰り返す。

動作中は背筋を伸ばし、胸を張る。