

## 浦和シニア 腰痛予防ストレッチと運動 メニュー ①曲げると痛いタイプ

### こんな時に行います

- ・立った状態での前屈が固い
- ・腰を曲げる、かがむ動きで痛い
- ・動きとしては、守備の際のゴロの処理など

### ストレッチ・運動をする時の注意

- ・息を止めずに行う。(筋肉をゆるめるため)
- ・『いきおい』をつけずに、ゆっくり筋肉を伸ばす(ストレッチの目安の時間は1回20～30秒)。
- ・1つのストレッチを左右それぞれ、2回～3回行う。
- ・伸ばす筋肉を確認する。
- ・運動は回数よりも正しいフォーム、正しい力の入れ方で行う

### 1. 膝うら(ハムストリング)の筋肉のストレッチ



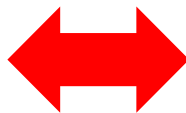
・立った状態から、**両方の膝を曲げて足首をつかみます。**

・足首をつかんだまま、ゆっくりと膝を伸ばします。

・首や背中ではできるだけリラックスします。

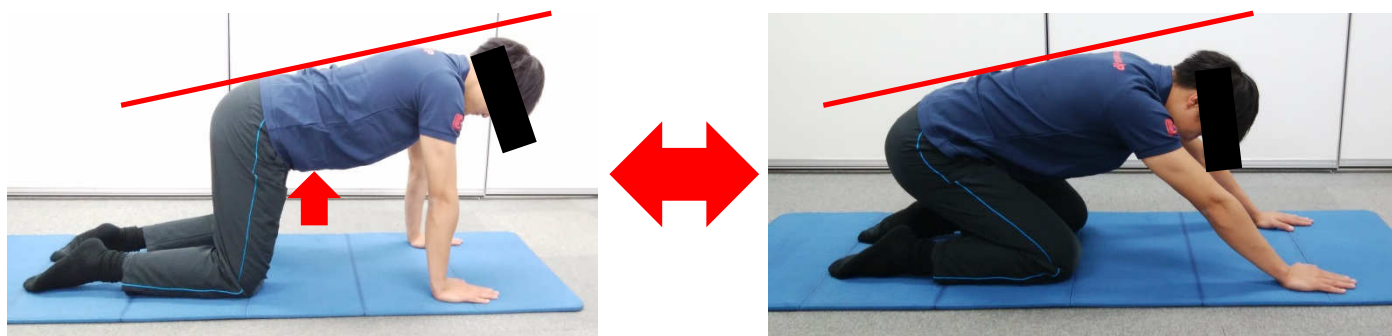
・必ず膝を十分曲げた位置から始めます。

### 2. 足指の運動



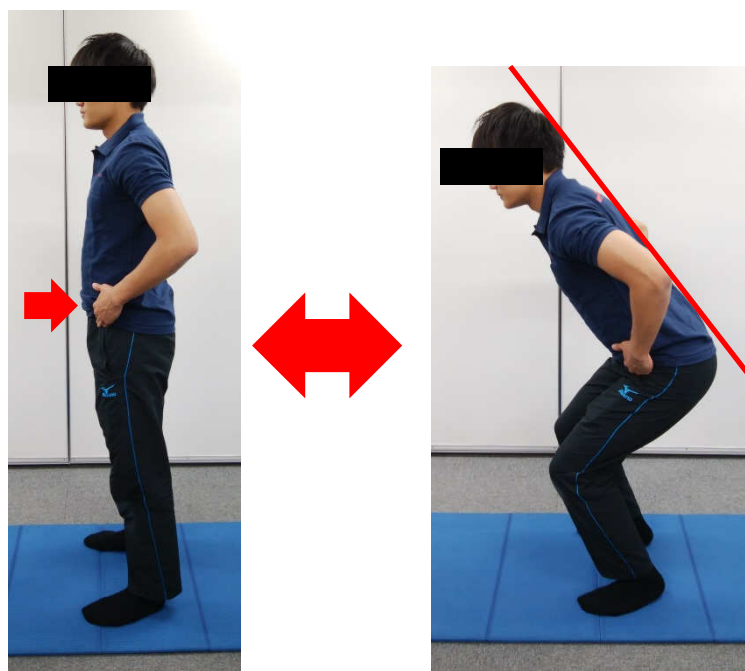
- ・座った状態で裸足になります。
- ・足指でしっかり床面をかむように軽く力を入れます。
- ・3～5秒力を入れて、リラックスする運動を5分程度くりかえします。
- ・**足指が丸くならないように十分に注意します。**

### 3. 四つ這いで股関節を曲げるストレッチ



- ・四つ這いの姿勢を取ります。
- ・おへそを、軽く背中に近づけるようにして、そのまま保ちます。(呼吸は続けてください)
- ・背中を真っ直ぐに保ったまま、お尻をゆっくり後ろに下げていきます。
- ・動きが止まったら15秒ストレッチをして、もどる動きを10回程度くりかえします。
- ・回数を重ねてすこしずつ柔らかくしていきます。

### 4. 股関節をしっかり曲げる、スクワット



- ・良い立ち姿勢を取ります。
- ・おへそを、軽く背中に近づけるようにしてそのまま保ちます。(呼吸は続けてください)
- ・足の付け根(しわがある部分)に手を当てて曲がる部分を確認します。
- ・手を当てた場所を中心に動くようにスクワットをします。
- ・足の裏は前後、左右に体重が均等にかかるようにします。
- ・5分程度継続して行います。

#### 終わりに

ケガを予防して、良いパフォーマンスでプレイするには、自分自身で体の管理を行う事が大変重要です。ストレッチの方法など、不明な点があればご連絡ください。