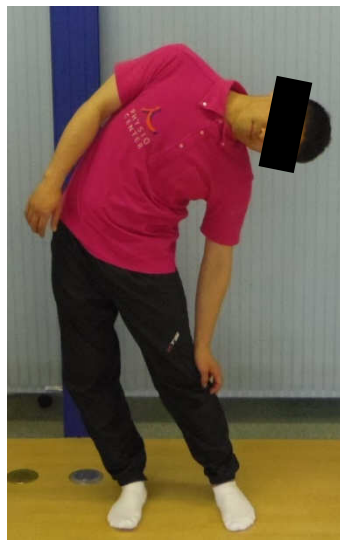


浦和シニア ストレッチ メニュー

ストレッチをする時の注意

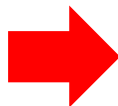
- ・息を止めずに行う。(筋肉をゆるめるため)
- ・『いきおい』をつけずに、ゆっくり筋肉を伸ばす(ストレッチの目安の時間は1回15～20秒)。
- ・1つのストレッチを左右それぞれ、2回～3回行う。
- ・左右どちらかに、固い方があった時は、固い方の回数を多くして行う。
- ・伸ばす筋肉を確認する。

1. 体の横の部分の筋肉のストレッチ



- ・真っ直ぐに立った状態から、腰を真横に移動します。
- ・十分に移動した状態から反対側へ体を傾けます
- ・背中が反ったり、丸くならないように注意します。
- ・左右両方行います。

2. 腕の後方の部分の筋肉のストレッチ



- ・胸を張った状態で立ちます。
- ・ストレッチする方の肘を曲げて持ち上げます。
- ・もう片方の手で、ストレッチする腕の肘を後ろ側へ押します
- ・ゆっくり力を加えてストレッチします。
- ・左右両方行います。

3. 胸の筋肉のリラクゼーション



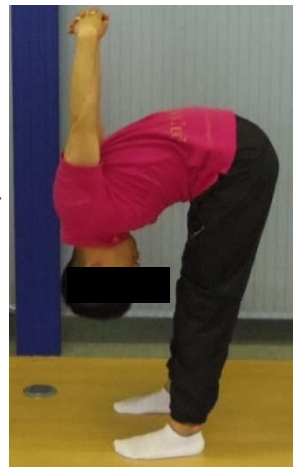
・真っ直ぐに立ち、リラクゼーションする側の腋(わき)のすぐ上の部分を反対側の指で圧迫します。

・圧迫したままリラクゼーションしている腕の手首を小さく内側・外側にひねります。

・リラクゼーションする側の肩や肘は力が入らないようにします。

・左右両方行います。

4. 肩の前面の筋肉のストレッチ



・真っ直ぐに立ち、腰の後ろで手を組み胸を張ります。

・胸をはった状態からおじぎをして手をさらに上げます。

5. 手首(前腕)の筋肉のストレッチ

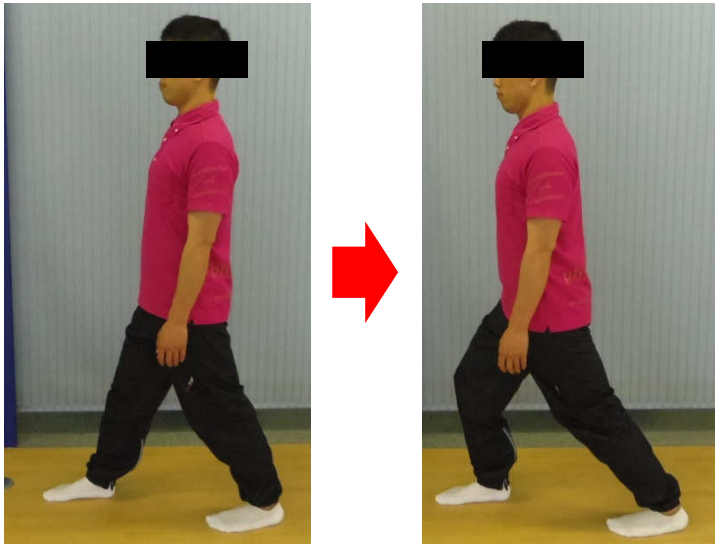


・立った状態で、ストレッチする側の肘を曲げます。

・もう一方の手で指を反らせながら、ゆっくり肘を伸ばしていきます。

・左右両方行います。

6. ふくらはぎ(アキレス腱)の筋肉のストレッチ方法①



・立った状態で、ストレッチする側の足を後ろに下げます。

・ストレッチする側の膝を伸ばしたまま、体を前方へ移動して、アキレス腱の部分を伸ばします。

・踵の位置が、真ん中を保つようにします。(かかとが内側・外側に倒れない)

・左右両方行います

7. ふくらはぎ(アキレス腱)の筋肉のストレッチ方法② ※①と②は筋肉が違います。



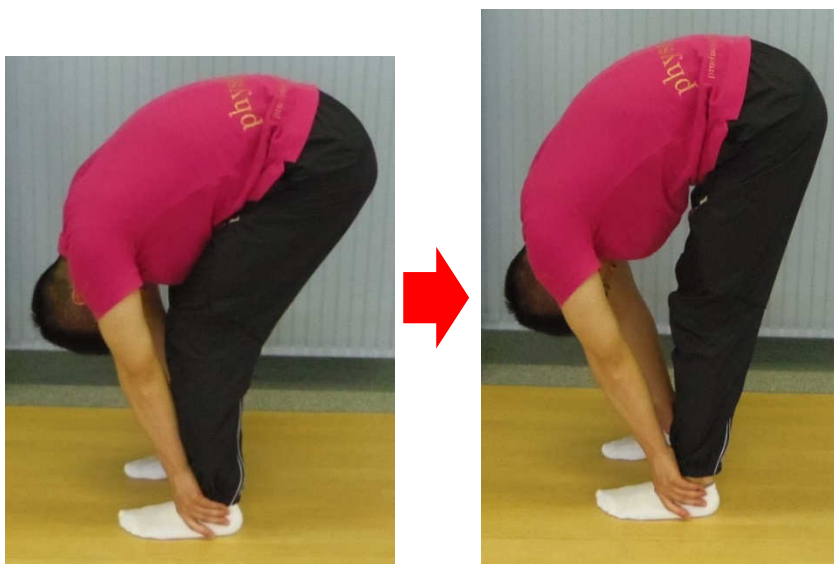
・立った状態で、ストレッチする側の足を後ろに下げます。

・ストレッチする側の膝を曲げたまま、体を前方へ移動して、アキレス腱の部分を伸ばします。

・踵の位置が、真ん中を保つようにします。(踵が内側・外側に倒れない)

・左右両方行います。

8. 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。

9. 股関節の前面の筋肉のストレッチ



・片膝をついた状態で、おへそを背中に近づけるように、軽く力を入れます。

・そのまま、体全体を前方へ移動し、後ろ側の足の前面の筋肉を伸ばします。

・背中が反らないように注意します。

・左右両方行います。

10. 太ももの裏側・内側の筋肉のストレッチ

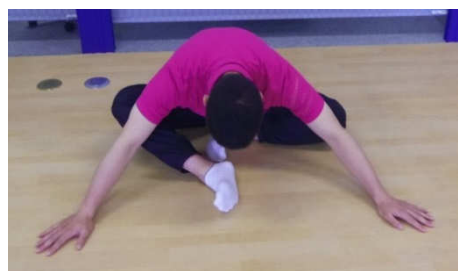


・片足だけあぐらをかき、もう片方の足は伸ばします。

・伸ばしている足の方へ体を倒します。背中が丸くならないように注意します。

・左右両方行います。

11. お尻の筋肉のストレッチ



・あぐらをかき、片方の足を前に出します。

・そのまま体を前に傾けます。

・できるだけ骨盤の部分が前方に傾くようにします。

・背中が丸くならないように注意します。

・左右両方行います。



12. 体(上半身)の捻りのストレッチ



- ・体を捻らず、真っ直ぐに横向きになります。
- ・横向きの状態から、反対側で上半身を捻って、深呼吸を続けます。
- ・左右両方行います。

13. 体(上半身)の捻りのストレッチ ※投球側を中心に行います。(右投げなら右側)



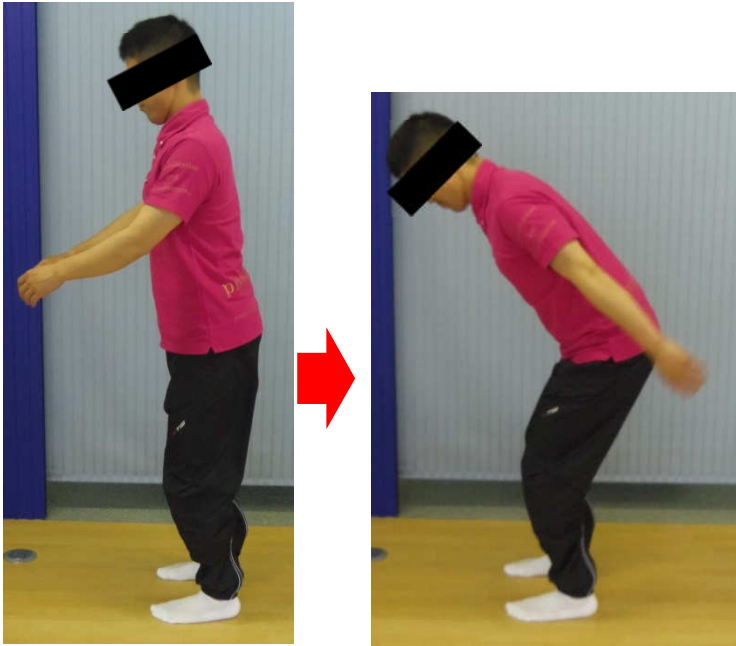
- ・体を捻らず、真っ直ぐに横向きになります。
- ・肘を90°曲げて手首をつかんで内側に倒しながら床に近づけます。
- ・特にゆっくり力をいれて行います。

□練習終了後のクールダウンの場合は終了です。

□練習開始前やプレイにもどる場合は、ストレッチ後に次のページの運動を行います。

※ストレッチは筋肉の長さを保つ効果がありますが、ストレッチ直後は筋肉の働きが一時的に低下します(柔らかくなるため)。そのため、練習前のストレッチや再度プレイに戻る際には、体を動かしてから再開します。

14. ジャンプの運動



・始めは小さいジャンプから、感覚を確かめます。

・次第に動きを大きくして、4～5回繰り返して実施します。

15. シャドーピッチング ※ボールを使う前に実施します。



・始めは小さいシャドーピッチングから、感覚を確かめます。

・次第に動きを大きくして、4～5回繰り返して実施します。

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。

理学療法士 津田泰志