



ストレッチってどうして必要なの？

ストレッチには、かたくなった筋肉をやわらかくしてくれる^{こうか}効果があります。

かたくなった筋肉はそのままにしておくとケガをしやすくなり
全力でプレーをすることができません。

ストレッチは、ケガすることなく試合で最高のパフォーマンスを発揮することにつながります！

① 練習前におこなうストレッチ

ダイナミックストレッチ…カラダを大きく動かしておこなうストレッチのこと



ポイント！

- ・ ゆび先まで大きく動かす
- ・ 呼吸を止めないで回数を^{かぞ}数える
- ・ 5～10回リズムカルにおこなう

② 練習後・自宅でできるストレッチ

スタティックストレッチ…ゆっくりと筋肉をのばすストレッチのこと



ポイント！

- ・ 息をはきながらゆっくりと
いた痛くないところまでのばす
- ・ 15～30秒のばす
- ・ のびている筋肉を^{いしき}意識する

②スタティックストレッチ

(1) 内もも



足の裏を合わせて座る

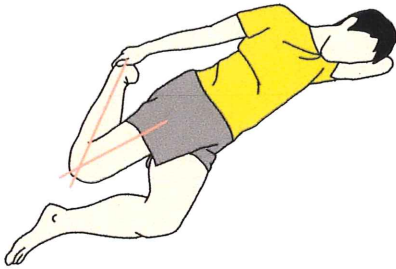


上体を前にかたむける

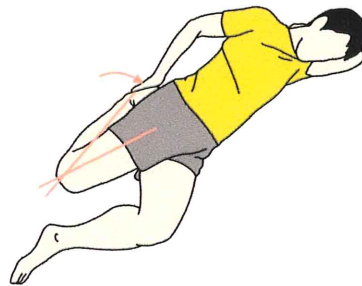


赤いラインがのびていればOK

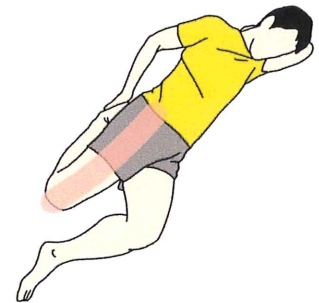
(2) 前もも



横向きに寝て下の足を少し前に出し
上の足の足首をつかむ

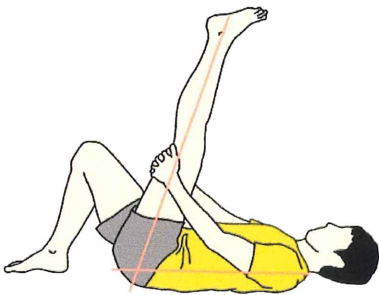


上の足のかかとをおしりにつける

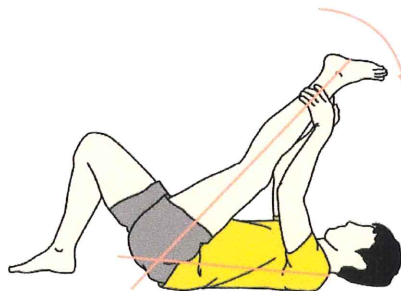


赤いラインがのびていればOK

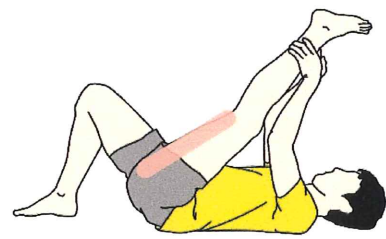
(3) もも裏



天井を向いて片足をのばし
もも裏を両手でかかえる



両手を使ってのばした足を
胸に近づける



赤いラインがのびていればOK

(4) おしり



片方のひざの上に逆の足をのせる

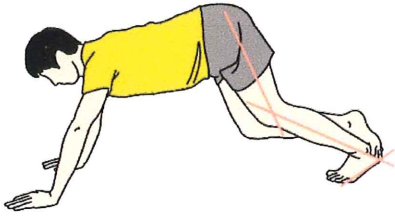


おしりを後ろに引きながら
上体を前にかたむける



赤いラインがのびていればOK

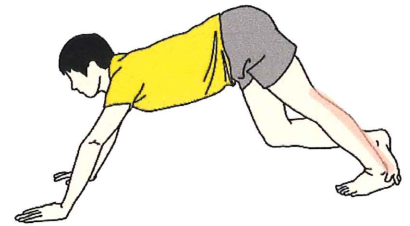
(5) ふくらはぎ



地面に両手をつき軽くひざを曲げ
片方の足を逆足の足首にかける



曲げたひざをのぼしながら
逆の足でのぼした足のかかとを
地面に近づける



赤いラインがのびていればOK

(6) 足首



地面につま先を引っかける



足の甲に体重をかける



赤いラインがのびていればOK