

【ストレッチ講習資料】

ストレッチは競技前の準備運動としてはもちろん、日ごろから行って体を柔らかくするものでもあります。また、凝りをほぐす効果もあるので家などで気軽にやってみましょう。ただし、体を痛めるので無理は禁物です。寝そべる時は床にマット等を敷きましょう。

～首のストレッチ～

- ・座ったまま背筋を伸ばします。息を吐きながらゆっくりと頭を前に倒します。(胸に顎を付けるイメージで)。吐き切ったら息を吸いながら戻します。これを前後左右ゆっくり行いましょう。

～肩、腕のストレッチ～

- ・右手を前に出した状態から左に持っていき、左手で右ひじを抱え込み引っ張り二の腕と肩の筋を伸ばします。これを反対の手でも行います。

- ・右手で上から背中を触るように腕を回し、左手で右の肘をつかみ引っ張ります。終わったら反対も行いましょう。

- ・膝を体育座りのように曲げて座ったまま、後ろに両手をつきます。次に両手は動かさず、体だけ前に進んでいき肩に痛みを感じる前に止めて 15～30 秒ほどで元に戻しましょう。

- ・右手の平を上にした状態で右手を前に伸ばした後、左手で右手の親指以外の指を軽く持ち引っ張ります。これを逆の手でも行います。

～手首のストレッチ～

- ・右手の平を下にした状態で体の前に持っていき、右の手の指が舌を向くように曲げ、左手で右手の甲を持って固定します。次に右の肘を下げていき痛みを感じる前に止めて少ししたら戻します。これを逆の手でも行います。

- ・右手の小指が自分の方を向くように曲げ、右手の甲を左手でつかみます。次に左手で右手を右側にねじります。これを逆の手でも行います。

～足のストレッチ～

- ・両足を伸ばした状態で座り、両手で足を掴むようにします。ただし反動をつけないでください。腿の裏に張りを感じたら 15～30 秒くらい静止しましょう。

・両足を伸ばして座っている状態から、右足のひざを胡坐をかくように曲げます。次に左足のつま先を両手でつかむようにします。15～30 秒くらい静止して、終わったら反対でもう一度。

・右足のかかとを尻に付ける感じで膝を曲げ、手で体を支えながら状態を後ろに倒していき、張りを感じたら 15～30 秒くらい静止。これを反対の足でも行います。

・両膝をついて立っている状態から右足を横に伸ばし、つま先を上にした状態にして右手を膝に当て体を右側に倒していき、15～30 秒くらい静止します。この時背筋はまっすぐに伸ばしましょう。また、左手を上から右に持っていくと左の背中の筋も伸びるので一緒にやりましょう。終わったら反対もやりましょう。

～股関節のストレッチ～

・両足の裏を合わせて股を開き、膝を床に付けたままにし、合わせた足を両手でつかんで体を前に倒していき、15～30 秒くらい静止しましょう。出来るだけ足を前に出さず、膝を浮かさないようにしましょう。

・寝転がり、右ひざを両手で抱え込み膝を腹に付ける感じで引っ張り、15～30 秒くらい静止します。

～腰のストレッチ～

・両足を伸ばして座っている状態から右足を立て、左足をまたがせる。次に体を左側にねじり左手で体を支えながら右腕で右足を押し 15～30 秒くらい静止します。逆でもやりましょう。

・寝転がり、右足を上げた状態で股関節と膝を 90 度曲げ（ひざ下の右足を床と平行にした状態）左側に倒し左手で下に抑え 15～30 秒くらい静止します。このとき肩が床から離れないようにしましょう。終わったら反対でもう一度。

※スペースが狭い、マットがないときのストレッチ

・立った状態で両足を交差させ、手をつま先に触る感じで下す。交差した時、右足が前の時と左足が前の時で数回ずつ交互にやりましょう。

・椅子に座って右腕を左足の外側にある状態で左足首を右手でつかみ、左肩を上げるイメージで腰をねじります。終わったら逆もしましょう。

・壁に背を向けて足を動かさずに体をねじり壁に両手をつき静止します。左右行います。