

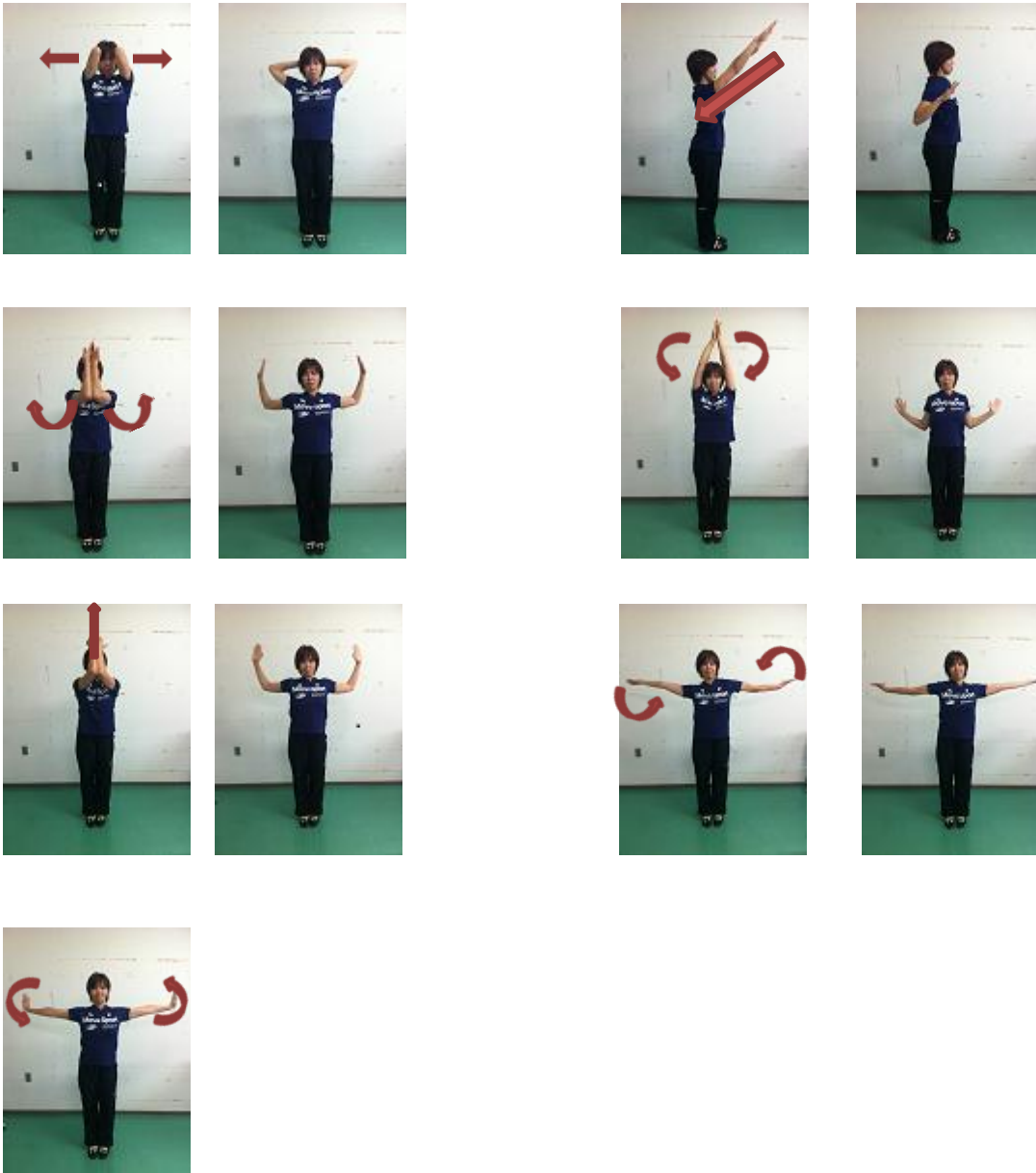
小中学生の運動開始前のストレッチ

練習前は「ダイナミックストレッチ」を取り入れてみよう。

※ダイナミック・ストレッチは、動的ストレッチという意味で、動きの中で腕や足などをいろいろな方向に回すことで、関節の可動域を広げるストレッチ方法です。関節周囲筋の動きを潤滑にするのが目的ですので運動前のウォーミングアップなどに適しています。サッカーでウォーミングアップのときにおこなうブラジル体操などを思い浮かべるとわかりやすいと思います。ジョギングなどで体が温まった状態で行います。

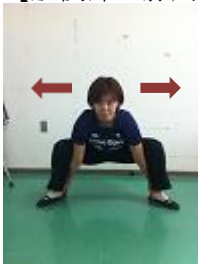
また、スタティック・ストレッチは、静的ストレッチという意味で、反動や弾みをつけずに、ゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチです。スタティック・ストレッチは、緊張をほぐすのが目的ですので、運動後のクーリングダウンなどに適しています。

【肩胛骨・肩周辺】



立っている時は、体が左右にぶれたりせず、まっすぐに立って行う事を意識しましょう。体の軸を意識するトレーニングにもなります。回数は10回程度行います。慣れてきたら、なめらかな動きを心がけましょう。

【股関節・膝周辺】



膝で円を描きます（内外旋）



つま先は左右同じ方を向ける



腸腰筋の伸びを意識する



体はまっすぐに保ちます。股関節の動きを意識することがポイントです。ゆっくり行えるようになったら、テンポよく行ってみましょう。

今回紹介したダイナミックストレッチはごく一例です。他にも全身を使ったものであったり、跳躍を含んだものなどバリエーションがたくさんあります。

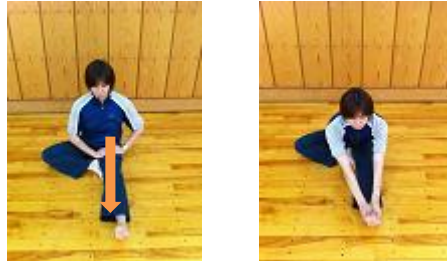
クーリングダウンはスタティック(静的ストレッチ)を取り入れよう

練習後のストレッチの一番の目的は「疲労の回復を早める」ことが目的です。疲労の回復が早まることで、次の練習もしっかりと行う事が出来ます。

【大臀筋（お尻の筋肉）のストレッチ】



【腰・ハムストリング・ふくらはぎのストレッチ】



【背中・ハムストリングのストレッチ】



【腸腰筋のストレッチ】



足の裏に手の平を組んで合わせ、足の裏を押しようにして膝を伸ばす。難しい場合は「タオル」や「セラバンド」を足の裏にひっかけて行う。

膝、すね、足の甲を床につける。

【上腕部分のストレッチ】



【上腕部分のストレッチ②】



【首周辺のストレッチ】



【首周辺のストレッチ②】



【首周辺のストレッチ③】



上半身のストレッチは、座って行っても可能です。
練習で緊張している筋肉をストレッチで緩めていきましょう。