

動的ストレッチングについて

動的ストレッチング

- ・動的ストレッチは手足を動かし、動きの中で筋肉を伸ばしていくストレッチ方法
- ・伸ばしたい筋肉の反対方向に動かす筋肉に力を入れて（収縮させて）、目的とする筋肉をストレッチしていきます
- ・動的ストレッチの代表例はラジオ体操です
- ・動きの中でストレッチしていくことで、筋肉に刺激を与え、心拍数を増加させ、筋肉の可動性を高めることができます
- ・動的ストレッチは体をダイナミックに動かすので心拍数も上がり、体が温まるためスポーツや競技のシーンでウォーミングアップに使われることが多いです

動的ストレッチングの効果

- ・心拍数を上げる
- ・体温を上昇させる
- ・筋肉の可動範囲を広げる
- ・ケガの予防
- ・交感神経を優位にする
- ・血行促進

動的ストレッチングを行う時の注意点

- ・初めから動的ストレッチを強い強度で行うのではなく、少し体を温めるような運動を行うことや少しずつ動く範囲を大きくなるようにしましょう
- ・反動をつけすぎて無理な範囲までしないようにしましょう
- ・動かす場所や方向をしっかり理解し、正しい動かし方をしましょう（間違った運動方向や動かし方では目的のストレッチになりません）

股関節のストレッチ

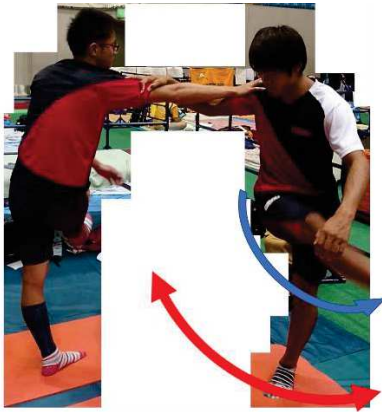
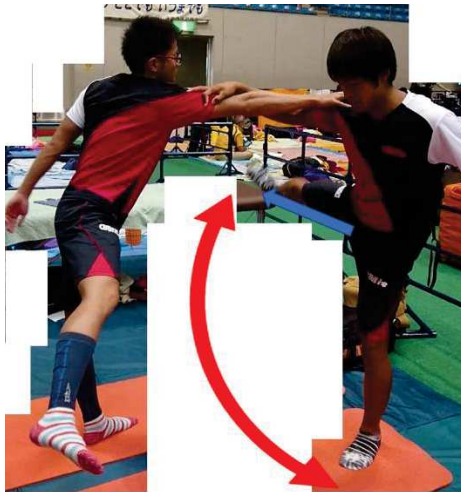
① 股関節を前後に動かす



- ・お互いに相手の肩に手を乗せ、脚を前後に大きく振るように動かします
- ・体はまっすぐに保ち、背中が丸くなったり、腰を反ったりしないように注意しましょう
- ・脚を後ろに振ったときは、（大殿筋を使い）お尻に力を入れるようにして、股関節の前の筋肉が伸びるように、前に振ったとき（股関節屈曲筋群に力を入れ）は、股関節の後ろから太ももの裏の筋肉が伸びるようにしましょう
- ・片脚で立っている間、ふらふらしないようにお腹に力を入れて、安定させておくことも大切です
- ・少しずつ脚を振る幅を大きくして、しっかり筋肉をストレッチするようにしましょう

動的ストレッチング

① 股関節を左右に動かす



- お互いに相手の肩に手を乗せ、脚を左右に大きく振るように動かします
- 体はまっすぐに保ち、背中が丸くなったり、腰を反ったりしないように注意しましょう
- (股関節内転筋群に力を入れ) 脚を内側に振った時は、股関節～太ももの外側の筋肉が伸びるように、(股関節外転筋群に力を入れ) 外側に振った時は、太ももの内側の筋肉が伸びるようにしましょう
- 片脚で立っている間、ふらふらしないようにお腹に力を入れて、安定させておくことも大切です
- 徐々に脚を振る幅を大きくして、しっかり筋肉をストレッチするようにしましょう

② 股関節の運動



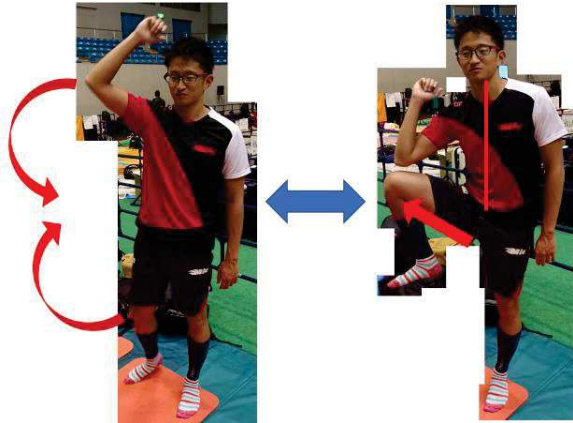
- 片脚で立ち、片手 (写真では右手) を挙げるようにして準備します
- (股関節屈筋群に力を入れ) 左膝を斜め上に挙げるように、右肘斜め下に下げるようにして膝と肘を体の前で合わせるように動かします
- この時、背中を伸ばしたまま、胸を張り、膝を肘に近づけるように、膝をしっかり挙げるようにしましょう (肘を下げることを意識してしまうと背中が丸くなってしまいます)
- 肘と膝を合わせたら、手は上に、足は降ろし、この動きを何度か繰り返します
- 膝を上へ挙げた時にお尻の筋肉が伸ばされます
- 膝を挙げていくときにふらふらしたり、背中が丸くなったりしないようにお腹に力を入れて、安定させておくことも大切です

撮影協力 荒木優介選手 (津田四日市 出身)
三好達選手 (イトマン名張 出身)
三重県水泳連盟 医科学委員会

動的ストレッチング

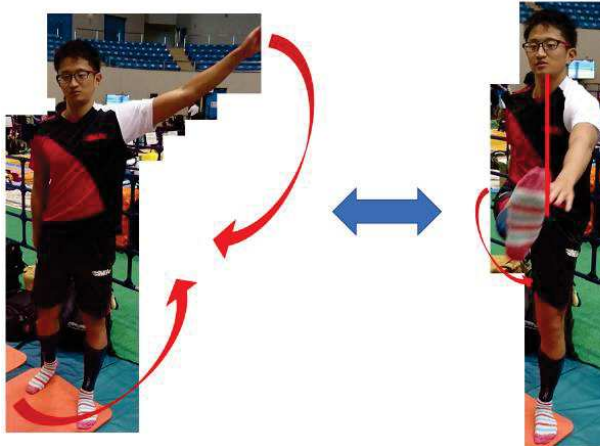
股関節のストレッチング

① 股関節を開く運動



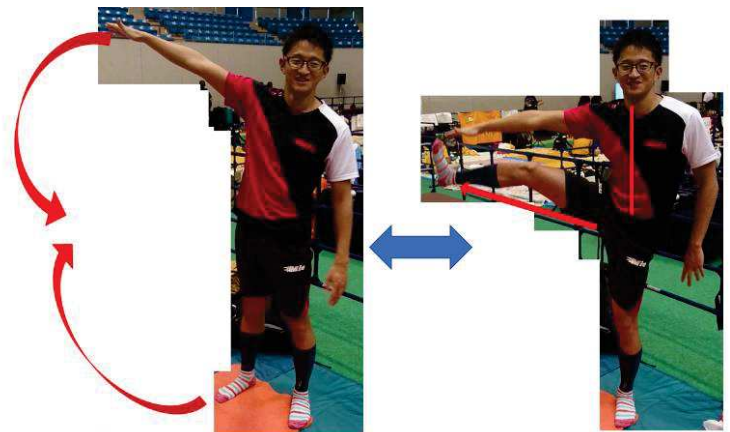
- ・片脚で立ち、片手 (写真では右手) を挙げるようにして準備します
- ・股関節を開くように、右膝を横に挙げるように、右肘を横から下に下げるようにして膝と肘を体の横で合わせるように動かします
- ・この時、背中を伸ばしたまま、胸を張り、膝を肘に近づけるように、膝をしっかり挙げるようにしましょう (肘を下げることを意識してしまうと体が横に曲がってしまいます)
- ・肘と膝を合わせたら、手は上に、足は降ろし、この動きを何度か繰り返します
- ・膝を横に挙げた時に股関節内転筋が伸ばされます
- ・膝を挙げていくときにふらふらしたり、体が横に曲がったりしないようにお腹に力を入れて、安定させておくことも大切です

② ハムストリングスのストレッチ



- ・片脚で立ち、片手 (写真では右手) を挙げるようにして準備します
- ・(股関節屈筋群に力を入れ) 左膝を斜め上に挙げるように、右肘斜め下に下げるようにして膝と肘を体の前で合わせるように動かします
- ・この時、背中を伸ばしたまま、胸を張り、膝を肘に近づけるように、膝をしっかり挙げるようにしましょう (肘を下げることを意識してしまうと背中が丸くなってしまいます)
- ・肘と膝を合わせたら、手は上に、足は降ろし、この動きを何度か繰り返します
- ・膝を上挙げた時にお尻の筋肉が伸ばされます
- ・膝を挙げていくときにふらふらしたり、背中が丸くなったりしないようにお腹に力を入れて、安定させておくことも大切です

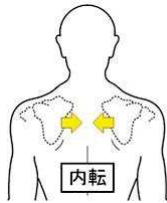
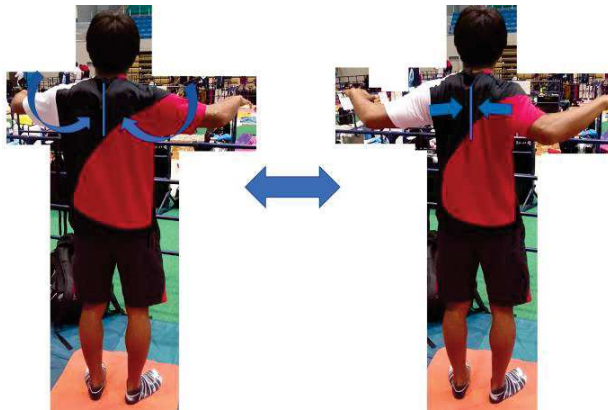
③ 股関節内転筋のストレッチ



- ・片手 (写真では右手) を横挙げるようにして準備します
- ・右足を膝を伸ばしたまま、横に挙げます。右手は肘を伸ばしたまま少し下に下げるようにして手と足を体の横で合わせるように動かします
- ・この時、背中を伸ばしたまま、胸を張り、足を手に近づけるようにしましょう (手を下げることを意識してしまうと体が横に曲がってしまいます)

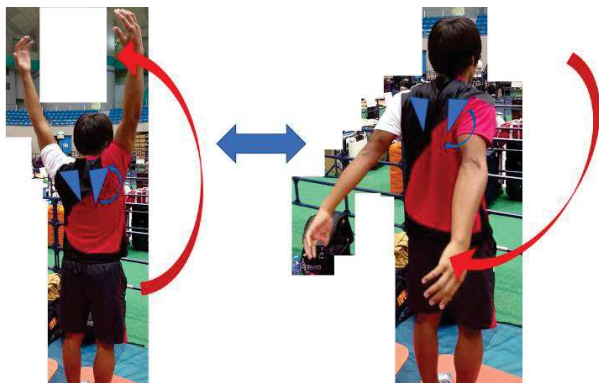
肩甲骨の運動

① 肩甲骨の内転運動



- ・肘が肩の高さになるように挙げます
- ・肩甲骨を寄せるように肘を後ろに引きます
- ・この時胸を張り、肩甲骨同士をくっつけるように意識しましょう
- ・肘の高さが下がらないように注意しましょう
- ・肘だけを後ろに引くと肩甲骨は動かないので注意しましょう

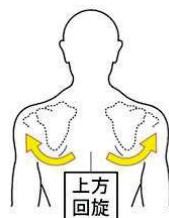
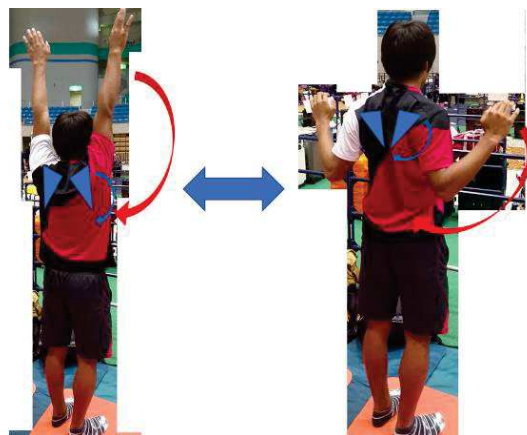
② 肩甲骨の前傾・後傾運動



- ・両手を親指が後ろに向くように、上に挙げます
- ・この時肩甲骨が上を向くようなイメージで、しっかり胸を張りましょう

- ・次に両手を下に振り下ろし、下後まで動かします
- ・この時も肩甲骨を動かすことを意識し、肩甲骨を背中から浮かせるようなイメージで胸を張ります
- ・手だけを動かすのではなく、しっかり肩甲骨を動かすことを意識しましょう
- ・一度に動かすことが難しくければ、上側に動かす運動、下側に動かす運動だけを行っても良いです
- ・両側できるようになれば、左右別々（右を上、左は下⇒右は下、左は上）にできるように行いましょう

③ 肩甲骨の上方回旋・下方回旋



- ・両手を上に挙げた姿勢を取ります
- ・この時肩甲骨は自然に上方回旋します
- ・両肘を背中側に引くように下していきます
- ・この時、肘だけを動かすのではなく、両方の肩甲骨を寄せるように下してきます。
- ・しっかりと肩甲骨を下内側に引き寄せれば、肩甲骨は下方回旋します
- ・両手を上に挙げ、元の姿勢に戻ります

撮影協力 荒木優介選手（津田四日市 出身）
三好 達選手（イトマン名張 出身）
三重県水泳連盟 医科学委員会