

ペアストレッチングについて

ストレッチングの効果

- ・筋肉などを伸ばすことにより、関節の可動範囲を広げる
- ・筋肉を伸ばすことによりリラクゼーションが得られる
- ・筋肉内の血液の流れが良くなることにより、疲労回復につながる

ペアストレッチングを行う時の注意点

- ・リラックスした状態で伸ばされている筋肉を意識しましょう
- ・痛みを我慢するところまで伸ばさないようにしましょう
- ・伸ばしてあげる側の方は、痛みで筋肉に力が入ってこないように注意して伸ばしてあげましょう
- ・練習後は 20~30 秒程度停止した状態で伸ばすようにしましょう
- ・呼吸は止めないで伸ばしましょう
- ・反動をつけてグイグイと伸ばすことは、筋肉を痛めてしまう可能性があります
- ・右・左 両方行いましょう

胸郭のストレッチング

① 胸郭を広げる（立位）



- ・同じ向きで横向きになる
- ・両手を上・下でつなぎ、お互い横に引っ張る
- ・上側の胸郭を広げ、腕から骨盤までの筋肉を伸ばします
- ・**前に倒れないように注意しましょう**
- ・お互い反対向きで行うと、前に倒れることなくしっかりと横に引っ張れます

② 胸郭を広げる（座位）



- ・右あしを伸ばし、左あしは曲げる
- ・背中丸めずに胸を張ったまま、右手で左膝をさわるようにして、左手は頭の上から右側に伸ばす
- ・後ろの方は、左ひざが浮いてこないように抑えてあげましょう
- ・胸郭をしっかり広げるように、前に倒れないように左腕を右側に伸ばしてあげます
- ・胸をしっかり張れるように背中を脚で後ろから押さえてあげると良いです

③ 体の前面のストレッチ



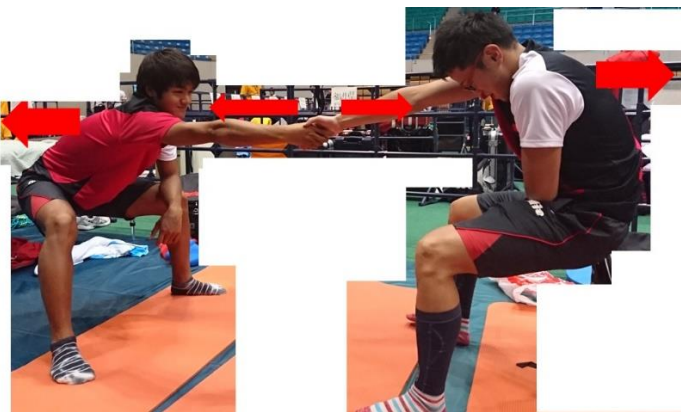
- ・両手を上にあげ、背中合わせに立ちます
- ・下になる側の方が手首をつかみ、膝を少し曲げ、腰を少し落とします
- ・腰の上に上になる選手のお尻が乗るように前に体を曲げていきます
- ・上側の選手は、リラックスして両手を引っ張ってもらい、あしは下方向に伸ばしておきます
- ・腕から胸、腹部、股関節の前面の筋肉を伸ばし、胸郭の前側を広げます

④ 大胸筋を伸ばす（立位）



- ・反対向きで横に並んで立つ
- ・片手を上に挙げ、手から肘までがを合わせる
- ・体を前に出しながら、少し外側を向くように体全体の向きを変える
- ・お互いの胸の前の筋肉（大胸筋）を伸ばします

⑤ 肩甲骨の周りを伸ばす



- ・お互い向かい合って立ち、握手するように手を握ります（手首を持ってもよいです）
- ・腰を落とすように膝を曲げていき、肩の周りの力を抜いた状態で、お互い後ろに体重をかけていきます
- ・手を離さないように注意しましょう

- ・肩の周りの力が上手く抜けると肩甲骨が前方向に引っ張られます
- ・手が離れないようにしっかり握った状態で、肩の周りのリラックスをすることがポイントです

⑥ 体の前面のストレッチ（うつ伏せ）



- ・ストレッチされる選手は、うつ伏せで、両手を前に伸ばします
- ・ストレッチする人は、選手の横に位置し、肩の部分（肩甲骨あたり）を浮いてこないように押さえます
写真では選手の左側から右肩を押さえています
- ・右あしが左側くるように体を捻ります
- ・この時、胸の前・腹部・股関節の前方部が伸びるように意識しましょう
- ・ストレッチされる選手は、右足をできるだけ左側に伸ばしましょう
- ・ストレッチする人は、右の膝のあたりを左後下方向に押さえます

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

ペアストレッチングについて

ストレッチングの効果

- ・筋肉などを伸ばすことにより、関節の可動範囲を広げる
- ・筋肉を伸ばすことによりリラクゼーションが得られる
- ・筋肉内の血液の流れが良くなることにより、疲労回復につながる

ペアストレッチングを行う時の注意点

- ・リラックスした状態で伸ばされている筋肉を意識しましょう
- ・痛みを我慢するところまで伸ばさないようにしましょう
- ・伸ばしてあげる側の方は、痛みで筋肉に力が入ってこないように注意して伸ばしてあげましょう
- ・練習後は 20～30 秒程度停止した状態で伸ばすようにしましょう
- ・呼吸は止めないで伸ばしましょう
- ・反動をつけてグイグイと伸ばすことは、筋肉を痛めてしまう可能性があります
- ・右・左 両方行いましょう

肩甲骨～胸郭のストレッチ

① ウイングストレッチ



- ・仰向けでストリームラインを取るように両手を上に挙げます
- ・脚はストリームラインを取るように伸ばします
腰が反ってしまう人は膝を曲げてください
- ・ペアの人は両膝で両肘を挟むように頭の方に膝をつけてしゃがみます
- ・両手のひらで、肩甲骨を床の方にゆっくりと押しつけていきます
- ・手のひら全体で押すようにしないと痛みがでるので注意しましょう

- ・ペアの人は、痛みのない強さで手のひらを少しずつ頭の方や腰の方に動かし、肩甲骨の周りの筋肉をゆっくりとほぐしてあげましょう
- ・肩甲骨の外側の筋肉、広背筋や大円筋など腕をかく時に使う筋肉を伸ばします
- ・肩甲骨と胸郭の間にある筋肉も伸ばします

② ウイングストレッチ 脚を左右に倒す



- ・ウイングストレッチの姿勢で、左脚を右側に伸ばしていきます
- ・ペアの人は左側の肩甲骨を手のひら全体でしっかり押さえ、肩甲骨・肩が浮いてこないようにしましょう
- ・腰が反ったり、体が曲がったりしないように注意しましょう
- ・肩甲骨の外側の筋肉、広背筋や大円筋など腕をかく時に使う筋肉を伸ばします
- ・①の姿勢から、両膝を左右に倒す方法でも構いません



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