

ストレッチングについて

筋肉などの組織を伸ばす運動のことをいいます

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

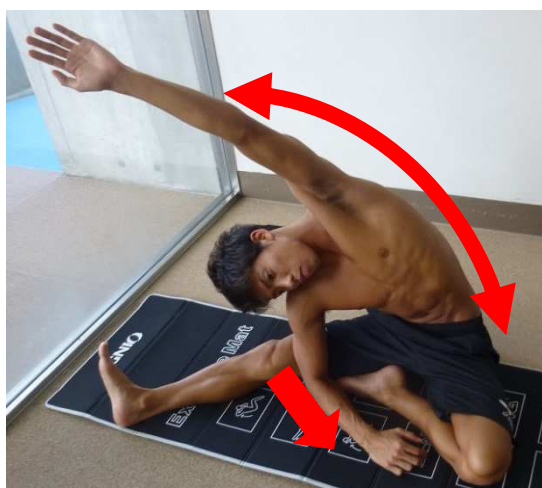
静的ストレッチング

練習後に使った筋肉を、息を止めずに20秒～30秒程度、痛くないところまでゆっくりと伸ばしていく

ストレッチングを行う時の注意点

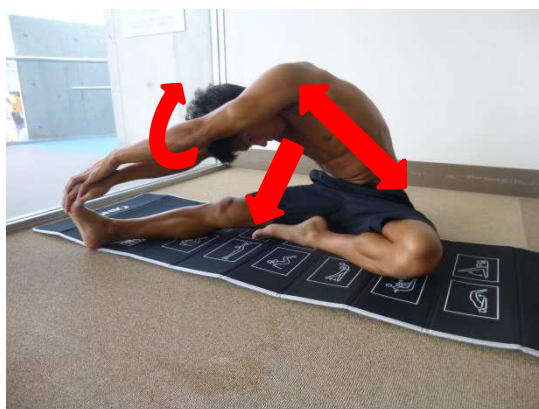
- ・リラックスした状態で伸ばしている筋肉を意識しましょう
- ・痛みを我慢して伸ばさないようにしましょう
- ・練習後は20～30秒程度停止した状態で伸ばすようにしましょう
- ・呼吸は止めないで伸ばしましょう
- ・右・左 両方行いましょう

肩・胸郭のストレッチング



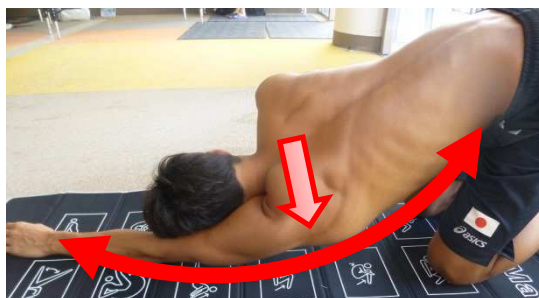
① 左の胸郭を広げる

- ・右手は左ひざの内側に置く
- ・背中丸めずに胸を張ったまま、左手をから右足の方に倒していく
- ・前に倒れないように注意しましょう
- ・胸の横が広がることを確認する



② 左の体側・右太もも裏のストレッチ

- ・右あしを伸ばし、左あしは曲げる
 - ・両手で右つま先を持ち、右に少し捻るように倒していく
 - ・胸を張ったまま、おへそを太ももにつけるように倒していく
 - ・体の横を伸ばすように意識しましょう
- 左広背筋・右ハムストリングが伸ばされます



③ 左の体側のストレッチ

- ・右手を肘を伸ばした状態で床にまっすぐ伸ばす
- ・右わきを床につけるようにゆっくり押し付けていきます
- ・右わきから外側の筋肉が伸びることを意識しましょう
- ・広背筋や大円筋などがストレッチされます

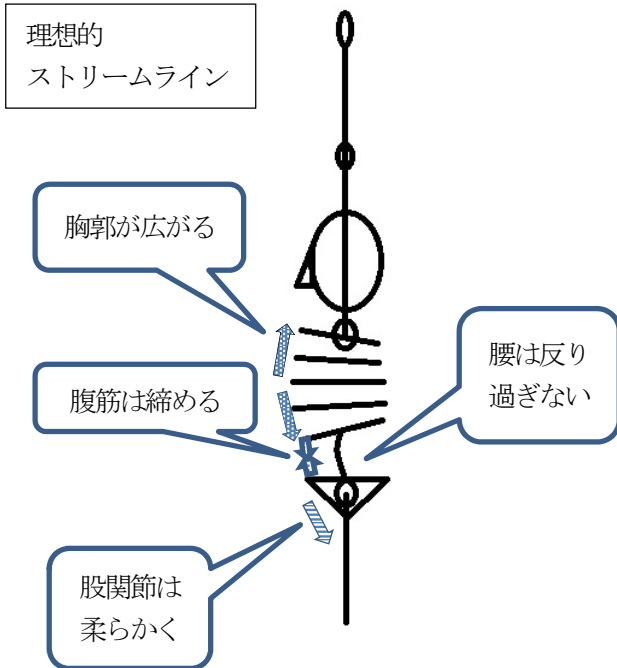
広背筋・大円筋はクロールやバタフライのプルの動作で良く使う筋肉です。

練習後は疲れていることが多いのでしっかり伸ばしましょう

撮影協力 伊藤凌選手 (津田学園高校出身)
三重県水泳連盟 医科学委員会

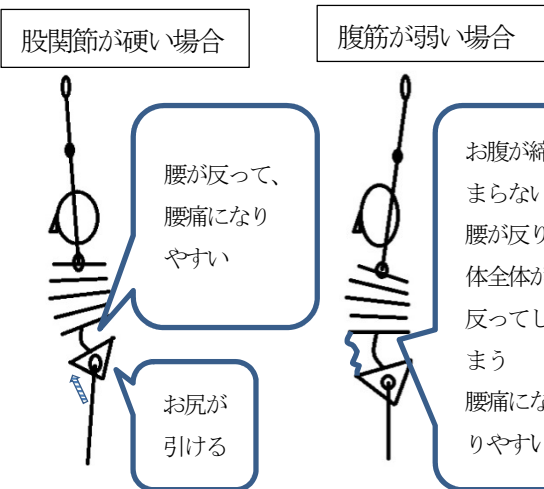
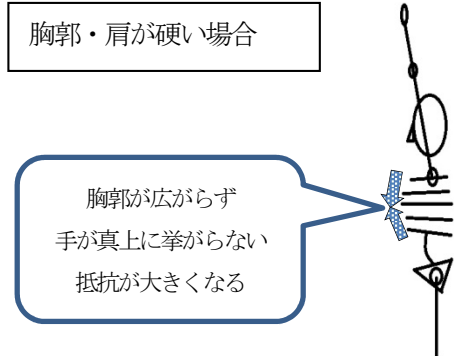
ストレッチをしよう

① ストリームラインについて



② 胸から腕の前のストレッチ

- ・前向きで壁に肘を伸ばした状態で両手をつける
- ・胸を張った状態でななめ下方向に押していく
- ・大胸筋・上腕二頭筋などの胸から上腕の前面の筋がストレッチされます



③ 胸から腕の前のストレッチ

- ・後ろ向きで肘を伸ばした状態で両手を壁につける
- ・できるだけ胸を張った状態でななめ下方向に体を沈めていく
- ・大胸筋・上腕二頭筋などの胸から上腕前面の筋がストレッチされます
- ・上のストレッチとは伸ばされる場所が少し違うことを感じましょう

撮影協力 奥村進吾選手 (尾鷲高校出身)
三重県水泳連盟 医科学委員会



① 胸の前のストレッチ

- ・胸を張った状態で、肘を伸ばした状態で、後ろで両手を組みます
- ・体が前に倒れないよう両手を上に挙げます
- ・胸の前の筋肉、大胸筋を伸ばします



② 背中（肩甲骨の間）のストレッチ

- ・両手を肩の高さの前で組みます
- ・背中では後ろ方向へ押すように、両手は前方向に伸ばすようにします
- ・両側の肩甲骨が外側に引っ張られ、脊椎（背骨）と肩甲骨の間の筋肉が伸ばされます
- ・菱形筋・僧帽筋を伸ばします



③ 体の外側と腕の外側のストレッチ

- ・この時体が前に倒れないように注意しましょう
- ・右の肘から肩・体の外側の筋肉全体を伸ばします



④ 腕の後ろのストレッチ

- ・右手を上挙げ、肘を曲げます
- ・左手で右肘を持ち、頭の後ろの方に右肘を引っ張っていきます
- ・上腕三頭筋、大円筋など肩の外側の筋肉を伸ばします

撮影協力 奥村進吾選手（尾鷲高校出身）
三重県水泳連盟 医科学委員会