

⑤ 臀部のストレッチ (1)



膝を曲げて座り、両手はからだの後ろにつく。どちらかの足首をもう一方の膝のやや上に乗せ、股関節を外側にストレッチする。逆側も行なう

⑥ 臀部のストレッチ (2)



片方の膝は曲げた状態で、からだの前に寝かせる。もう片方は膝を曲げたままだて、寝かせた脚の外側に位置させ、その膝を両腕で手前に引き寄せる

⑦ 腰部のストレッチ



あおむけに覆た状態から、両膝を曲げ、両腕で抱えるように手前に引き寄せる。このとき、上半身も膝に近づけるように

⑧ 股関節のストレッチ



あおむけの状態から、片方の膝を曲げ、両腕でからだのほうに引き寄せる。もう一方の脚は、伸ばしたままにしておく。左右とも行なう

⑨ 腰・体側部のストレッチ



上の姿勢から、片方の脚を、からだをひねって逆側に。ひねった脚と逆のほうに、顔、腕を伸ばす。左右とも行なう

⑩ 腹部のストレッチ



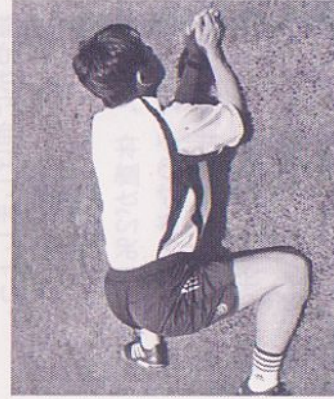
うつ伏せの状態から、両手をからだの横につきながら、上体を伸ばす

⑪ 背中・肩関節のストレッチ



上の姿勢から、お尻を後に引っ張るように膝を曲げ、上体、腕を伸ばす

⑫ 股関節のストレッチ



上の姿勢から、両肘を地面につき、両手は前で組む。脚は平泳ぎのようなスタイルで、股関節を大きく開くように、膝を外側につく

怪我なくサッカーができるように、トレーニングで十分動くことができるように、トレーニングや試合の前後のストレッチをこの機会に毎日の習慣にしよう！ トレーニングから帰ってからもしっかりと自己管理をできるようにしよう！

STRETCH 02

クーリングダウン

練習、試合前のウォーミングアップはしっかりやっても、クーリングダウンはおろそかにされがちです。クーリングダウンの効果を理解して、必ず行うようにしましょう。

運動すると身体の中にある老廃物が生み出されまゝ運動後そのまま放っておくと、これらの老廃物が筋肉内の血液の中に溜まります。これが筋肉痛などの原因になるとも言われています。そうすると翌日の練習や試合、仕事や学業にも影響を及ぼしかねません。

クーリングダウンはこの老廃物を身体に貯めず、きれいな血液を再び全身に行き渡らせる、重要な循環の手助けの役割を果たします。

試合や練習で疲れていても、必ずやるように習慣づけましょう。最低限5～10分程度は時間を割くようにしましょう(ただし、悪天候等には柔軟に対応してください)。そのため、まずは軽いジョギングやウォーキングなどが効果的です。そして運動によって縮んだ筋肉をしっかり伸ばしてやらないと身体が硬くなってしまいうので、ストレッチも欠かせないクーリングダウンです。1つの種目について10秒を目安に行いましょう。

ウォーミングアップは、試合、トレーニングへ臨むにあたってのメンタル面も考慮して、立位で行うことを勧めましたが、クーリングダウンは座位のほうが良いでしょう。気分的にもリラクゼーションした状態でいきましょう。

①ハムストリングスのストレッチ



脚を伸ばした姿勢で座り、両足のつま先を、両手でからだのほうに引き寄せ、ハムストリングスを伸ばす

③内転筋群のストレッチ (2)



上の姿勢から、片方からだを倒し、片方ずつ、内転筋群をより深く伸ばす

②内転筋群のストレッチ (1)



脚を広げて座り、両手で両足のつま先をからだのほうに引き寄せ、脚の内側の内転筋群を伸ばす

④内転筋群のストレッチ (3)



両足裏を合わせ、両手でつま先あたりを持ち、からだの手前に引き、内転筋群を伸ばす