

⑤内転筋群のストレッチ



脚を開いたら、片方の膝を曲げて、曲げたほうに体重をかける。上の方で引き伸ばした内転筋群のさらに脚の付け根のほうが伸ばされる。左右とも

⑥股関節のストレッチ



脚を開き両脚の膝を曲げて、相撲の四股を踏むような姿勢をとる。きつい姿勢だが、両膝を90度くらいまで曲げられるようになることを目標に

⑦腸腰筋のストレッチ(1)



一方の脚を前にして前後に開く。前脚の膝を曲げ両手をその膝の上につき、後ろ脚を伸ばして膝を地面につける。後ろ脚の付け根が伸びる

⑧腸腰筋のストレッチ(2)



上と同じ姿勢でさらに両手を上に組んで、胸を張ると、より大きなストレッチ感を得ることができ。このとき、あまり背中を反りすぎないように注意

⑨ハムストリング(太ももの裏側)のストレッチ



一方の脚を前方に伸ばし、同じ側の手でつま先をもって手前に引き寄せ、ふくらはぎを伸ばす。逆の手は膝を軽く押さえる

⑩大腿四頭筋(太ももの前側)のストレッチ



片方の膝を折り曲げて、足の甲を持つように地面に横になり、太ももの前側を伸ばす。逆の膝は伸ばしておいても可

⑪大殿筋のストレッチ



片方の膝を折り曲げて、逆の脚は膝を軽く曲げて横に出すようにし、上体を折り曲げ、曲げた脚の上に乗せるように体重をかける。左右とも

⑫ふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ



両手をついて膝を伸ばし、片足のつま先で体重を支える。膝を曲げると、よりアキレス腱がストレッチされる

# サッカー選手ののためのストレッチ

## ●ストレッチの種類

ストレッチにはスタティック(静的)ストレッチと、ダイナミック(動的)ストレッチがあります。さらに、スタティックストレッチでは、より伸張性を高めるためにパートナーを伴う方法もあります。ダイナミックストレッチは反動をつけて行うため、急激にやると筋肉や腱の反射が起こり、逆効果になりかねません。

そのためスタティックストレッチを十分に行った後のほうがより効果的です。

ここでは、ウォーミングアップおよびクーリングダウンのためのスタティックストレッチを紹介します。

## STRETCH 01 ウォーミングアップ

ウォーミングアップは怪我の予防、パフォーマンスの向上に非常に重要な役割を果たします。必ず正しい方法で行って、練習、試合に臨んでください。

ウォーミングアップにかかる時間は、トータルで15分くらいです。あまりだから長くやると効果が薄れます。

まず5分ほど、ゆっくりとしたペースのジョギングで血液の循環をよくして筋肉の温度を上げます。特に、寒いときやウォーミングアップの時間があまりとれないときは、ジョギングとストレッチを組み合わせるようにします。そうすることで、身体を温め、筋肉の伸張性を高めることができます。また、いきなり早い動きをするのは怪我につながります。体温を上げると筋肉の粘性が高まるため、その後

に行うストレッチもより効果的になります。

その後、1種目ごとに、筋肉の伸びを感じたらそこで止めて、10～20秒程度を目安にストレッチします。リラクセスして、呼吸を止めないで行うこともポイントです。呼吸を止めると身体に力が入ってしまします。ストレッチの最中も、また種目の合間も、十分に身体をリラクセスさせることを心がけましょう。

ここでは、ウォーミングアップは立位で行う種目を中心にしています。これから練習、試合というときには、気持ちの上でも準備が必要です。腰をおろさないほうが、「精神面のウォーミングアップ」にもプラスです。



①背伸び

手を頭の上に組んで手は空まで、かかととは地面にめり込ませるようなイメージで背伸びをする



②横曲げ

背伸びと同じポーズで、からだを横に曲げる。左右とも行なう



③肩関節の  
ストレッチ(1)

左右どちらかの手を上にあげ、肘を折り曲げた状態で、もう片方の手で肘を内側に寄せる。左右とも行なう



④肩関節の  
ストレッチ(2)

左右どちらかの腕を伸ばしたまま胸の前にもってきて、もう片方の腕で胸の前で自分のほうに引き寄せる。三角筋と呼ばれる筋肉を伸ばす。逆も行なう