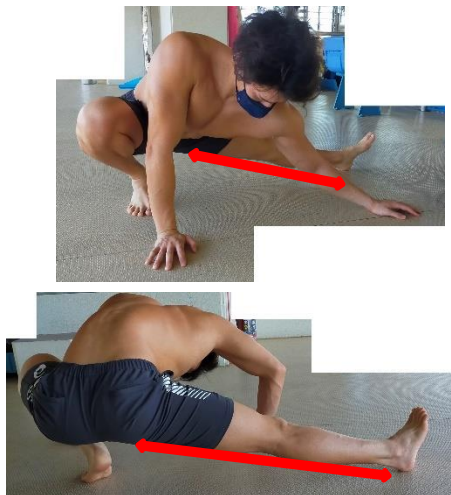


ストレッチをしよう

今回は、下肢・体幹のストレッチについて、難波暉選手が普段行っているものを紹介します。

①股内転筋、内側ハムストリングス



膝を伸ばしたまま、つま先を上向きにして、しっかりと腰を落とします。伸ばした脚の股関節内転筋と内側のハムストリングスを伸ばします。

②殿筋



片方の脚をあぐらをかくように、反対側の膝上に乗せます。何かにつかまり、ゆっくりと膝を曲げ腰を落としていきます。この時背中が丸くならないように注意しましょう。

上に乗せた脚の、殿部の筋を伸ばします。

③股関節内旋筋群



片方の脚を、右膝を曲げ、なるべく体に対し横を向くように、前に出します。

反対の脚は、まっすぐ後ろに伸ばします。

体を捻らないように、骨盤をまっすぐに保つようにしましょう。

前に出した脚の股関節内旋筋群をストレッチしていきます。

④ハムストリングス・アキレス腱



両手を前に着き、片方の脚をつま先をまっすぐ前に向けたまま、踵を床につけ、膝を伸ばしお尻を上にあげます。

ハムストリングス・ふくらはぎ・アキレス腱の部分を伸ばします。

膝を伸ばしたまま、踵が床から浮かないように、お尻の位置が前に移動するように脚を前に傾けると、アキレス腱がしっかりと伸びます。

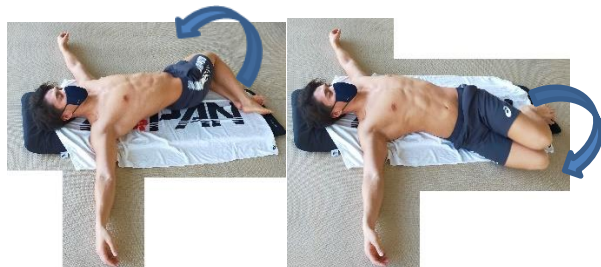
お尻を後ろ方向に移動するように、後ろに傾けると、ハムストリングスがしっかりと伸びます。

⑤股関節回旋



上向きで寝た状態で、少し足を開き、両膝を立てます。体幹・骨盤はなるべく捻じれないように、両膝を同じ方向（片方は外側、反対側は内側）に倒していきます。この時、足はできるだけ同じ位置からずれて行かないようにしましょう。
片方は股関節内旋、反対側は股関節外旋の動きになります。

⑥体幹回線

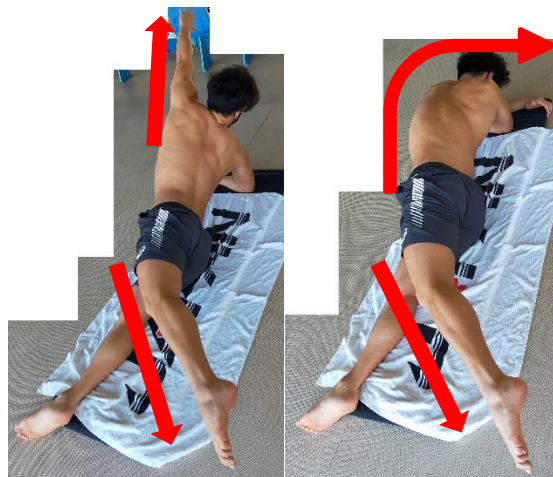


上向きで寝た状態で、両膝そろえて立てます。背中・肩甲骨が床から離れないように、両膝を左右へ倒していきます。

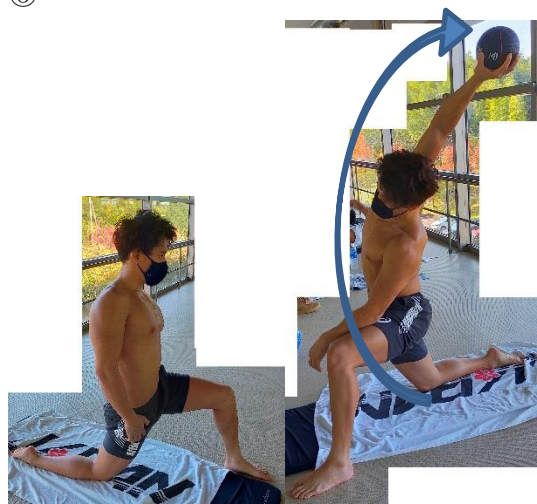
⑦

横向きで、下側の肘で体を支え、下側の脚はまっすぐ伸ばします。
上側の手は、肘を伸ばし、指先まで斜め上方向に伸ばします。上側の脚も膝を伸ばし、足先まで斜め下方向に伸ばします。
この時体が不安定（グラグラしないように）とならないようにしましょう。

次に、上側の脚はそのまま斜め下方向に伸ばしたままにして、上側の手を反対側の肘の外側に伸ばすように、背中・肩甲骨・肩・腕の外側を伸ばします。



⑧



片膝立ちの姿勢から、後ろに伸ばした脚側の手を上にあげます。
胸を張った姿勢でしっかりと腰を落とし、さらにしっかりと胸を張るように、上の手を斜め後ろに伸ばします。
自分の手で伸ばすだけではしっかり伸ばせない場合は、上の手で、メディシンボールや物を持ち、その重さで、しっかりと伸ばしても良いです。

撮影協力 難波暉選手（四日市SC出身）
三重県水泳連盟 医科学委員会