

ストレッチをしよう

ストレッチは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

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

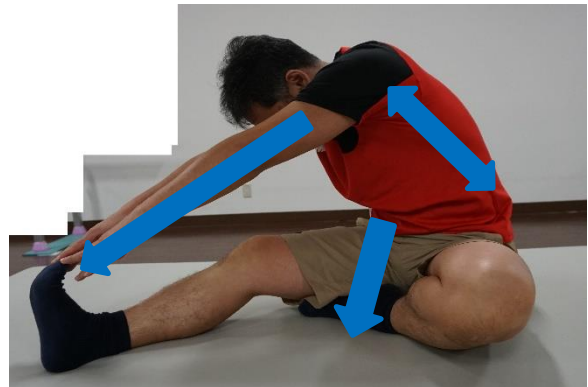
肩・胸郭のストレッチ



① 左の胸郭を広げる

- ・右手は右ひざの内側に置く
- ・背中丸めずに胸を張ったまま、左手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



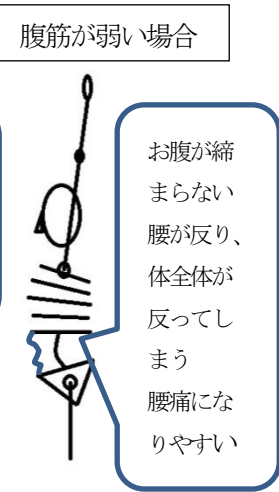
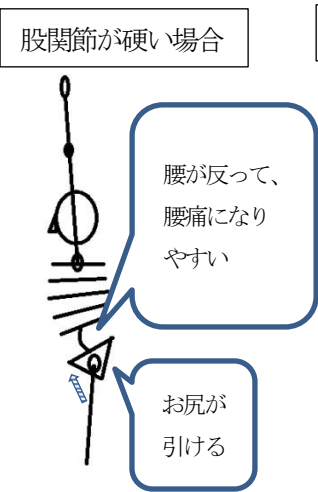
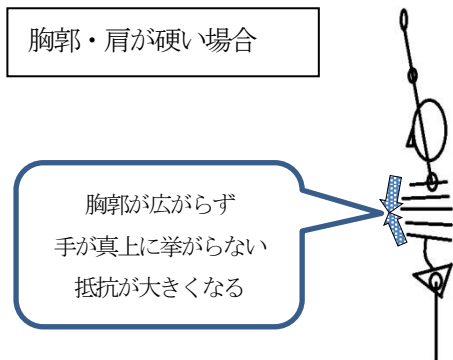
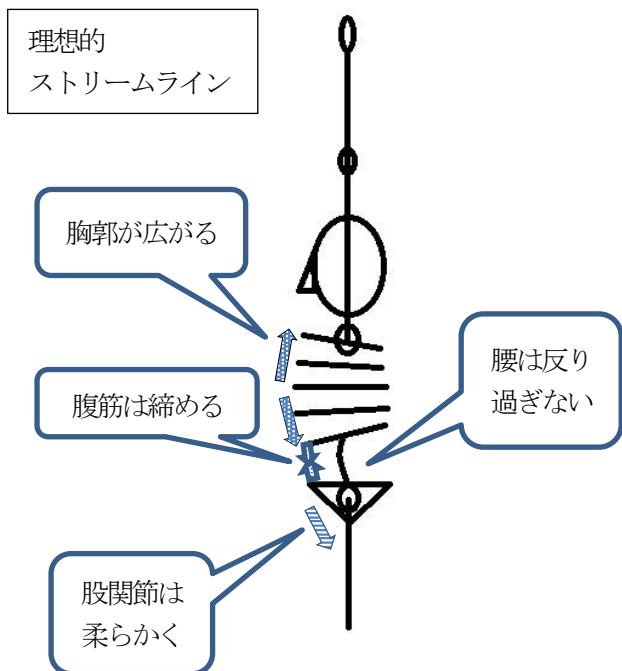
③ 左の体側のストレッチ

- ・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

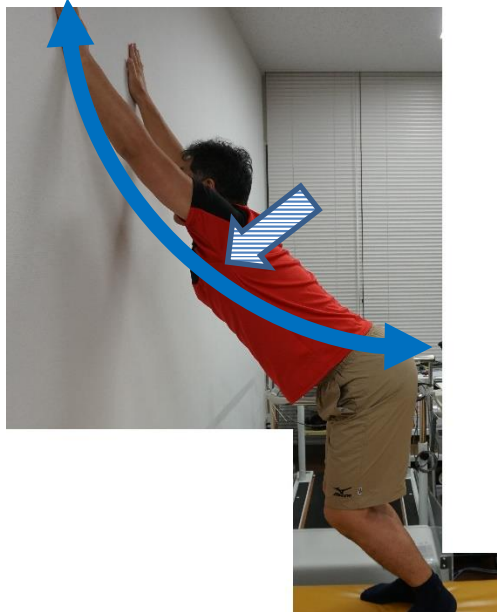
広背筋・大円筋はクロールやバタフライのプルの動作で良く使う筋肉です。

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

ストリームラインについて



④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



⑤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

三重県水泳連盟 医科学委員会

三重県水泳連盟ホームページにも情報を掲載していく予定です。