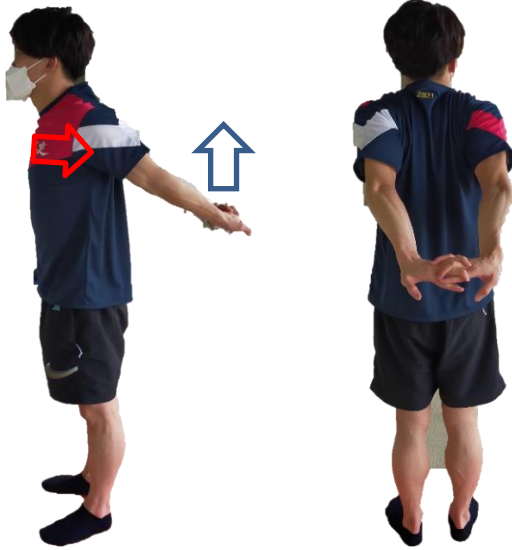


ストレッチをしよう



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

ストレッチを行う時の注意点

- ・リラックスした状態で行いましょう
- ・痛みを我慢して伸ばさないようにしましょう
- ・20～30秒程度伸ばすようにしましょう



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

- ・伸ばしている筋肉を意識しましょう
- ・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



⑤左肩甲骨から肩の外側のストレッチ

- ・左手を胸の前に肘を伸ばした状態で近づける。
- ・右手で肘あたりに当て、左腕を胸に押し付けるように近づける。
- ・肩の横や肩甲骨と背骨の間が伸びていくことを確認する。
- ・右三角筋、僧帽筋、菱形筋を伸ばします。



⑥肩（インナーマッスル）のストレッチ

- ・右肘を曲げて、手の甲を腰に当てます。
- ・手の甲ができるだけ前にずれてこないようにし、左手で右肘を持ち、前に引っ張ります。
- ・肩関節が内旋され、棘下筋などの外旋筋群がストレッチされます。
- ・この動きが硬いと、肩を痛めやすくなります。



⑦肩（インナーマッスル）のストレッチ

- ・壁の横に立ち、左肘を90° くらい曲げ、肩の高さで壁に着けます。
- ・右手で左手首を持ち、下方にゆっくり押し下げていきます。
- ・肩関節を内旋することにより、外旋筋群をストレッチします。
- ・慣れてくれば、肘の位置を少し上・少し下に動かして、いろいろな角度でストレッチしましょう。
- ・この動きが硬いと、ストローク中に肘が下がりやすくなります。



⑧前腕のストレッチ

- ・右手の指先を左手で持ち、肘を伸ばして前腕（肘～手首までの部分）の筋肉をストレッチします。
- ・指先を上向き・下向きにすることにより少し伸びる場所が変化することを感じましょう。
- ・キャッチに必要な手首を曲げる・指を曲げる前腕の筋のストレッチになります。

撮影協力 阪本祐也選手（大紀SC出身）

三重県水泳連盟 医科学委員会