

# ストレッチをしよう



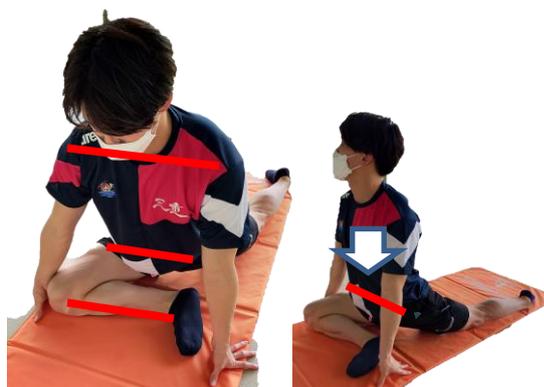
## ① 殿部のストレッチ

- 左足を右の膝の上ののせ、胸を張ります
- 胸を張った状態で(背中を丸めない)体を起こしていきます
- できるだけお尻を前に移動し、左かかとに近づけます。
- 左殿部の股関節外旋筋群をストレッチします



## ③ フルアークストレッチ

- 右膝を立てて、左脚はまっすぐ後に伸ばします
- 右手で左の手首を持ちます
- 胸を張り、背中が丸くならないように体を右側に倒していきます。
- 左の股関節の前、左の脇腹、胸の前全体が伸びるようにします。



## ② 殿部のストレッチ

- 右膝を曲げ、すねが両肩のラインと同じになるように前に出します
- 左脚はまっすぐ後ろに伸ばします
- 腰を捻らないように、骨盤を下におろしていきます
- 殿部の筋肉をストレッチしていきます
- できる人は、体を前に倒し、左の肘を前に伸ばしていきます



## ④ 平泳ぎのストレッチ

- 足首を曲げ、外に向けて開きます
- その間にお尻をおろし、太ももの前、膝の内側を伸ばします
- 平泳ぎの選手で膝の内側を痛めている選手は、痛みを強めてしまう可能性があるため、十分気を付けて痛みが出ないように行いましょう

### ① 太ももの前のストレッチ



- ・右膝を曲げ、左膝は伸ばした姿勢をとる
- ・膝を開かないように、右膝が床から浮かないように曲げた状態からゆっくり体を後ろに倒しましょう



- ・はじめは肘を伸ばし、手で支えた状態で、次に、肘をつくようにすると太ももの前の大腿四頭筋がより強く伸ばされます
- ・完全に仰向けになるように後ろに倒れると、より強く伸ばされます



- ・この時腰を反らないように注意しましょう

### ② 太ももの前のストレッチ



- ・右の膝を前に立てて、後ろ側の足を手で持ち膝を曲げます
- この時骨盤が前に傾かないように、腰を反らないように注意しましょう。

### ③ 股関節の前のストレッチ



- ④ 左膝を前に立てて、右あしは後ろにまっすぐ伸ばします
- ・体が前に倒れないように胸を張ったまま、床の方向へ腰を落としていきます
- ・股関節の前側の筋肉、腸腰筋・大腿四頭筋などが伸ばされます
- ・腰を反らないように注意しましょう

### ⑤ 胸郭から体幹のストレッチ



- ・仰向けで右あしを曲げ、体を左にひねるようにあしを左に倒します
- ・右肩が床から浮いてこないように右手は横に伸ばしましょう
- ・顔は右手の方を向き、左手で右膝を押さえ、右わき腹、腰の筋肉を伸ばします

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

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。