

ソフトテニスに活かす 簡単ストレッチ

2020

日本スポーツ協会アスレティックトレーナー

工藤 弘光

* クーリングダウンとしてのストレッチ

トレーニング終了後は、しっかりとクーリングダウン（整理運動）を行いましょう。いつも行っている整理運動で構いません。

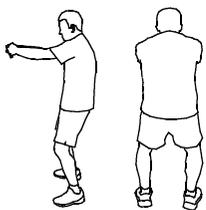
体操が終わってからストレッチを始めます。

使った筋肉をストレッチ（伸ばす）することで、疲れを取り除き、障害を予防することができます。

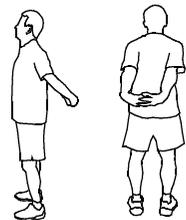
- ※ 時間があれば、10～20分くらいゆっくりジョギングしましょう。
- ※ 肩、前腕、下半身の順に、20～30秒を目安に行います。できれば2セット行って、筋肉をよく伸ばしましょう。
- ※ ただし、痛みを感じるまで伸ばしすぎないこと！
- ※ どこを伸ばしているか、しっかり感じてください！

1 肩甲骨周りのストレッチ

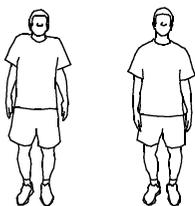
(1) 肩甲骨を開く



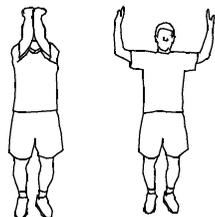
(2) 肩甲骨を引き寄せる



(3) 肩の上げ下げ



(4) 肩甲骨回し

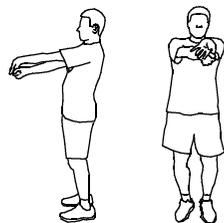


2 前腕のストレッチ

(1) 指先を引っ張る (左右)



(2) 親指外回し (左右)

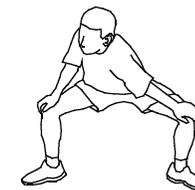


3 股関節周りのストレッチ

(1) 股割り



(2) 肩入れ (左右)

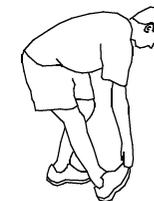


4 太もものストレッチ

(1) 太ももの前側



(2) 太ももの裏側



5 下腿のストレッチ

(1) 腓腹筋



(2) ヒラメ筋



ソフトテニスに活かす簡単ストレッチ

2020

制作 2020年4月18日 第1版
著者 日本スポーツ協会アスレティックトレーナー
工藤 弘光

