

水泳選手のための基本ストレッチ 10

15～30秒 × 1～3セット

順序, 目的	方法, ポイント	他の運動との関係性
① 広背筋ストレッチ 肩関節のやわらかさを向上 → 肩痛, 腰痛 の予防 	・四つばいの姿勢になって、ストレッチをする側の手を反対側の手の前におきます。手のひらは天井に向けてください。 ・ストレッチする側のわきの下を床へ近づけていくと腕の付け根から脇の下部分が伸ばされます。	・手を置く位置を変えると、伸ばされ方がかわるので、伸ばして気持ちの良い部分を見つけましょう。
② 胸郭回旋ストレッチ 胸郭のやわらかさを向上 → 腰痛, 肩痛 の予防 	・横向きで腰を丸めて両膝をお腹の前に抱えた姿勢をとってから、上半身だけ上向きになって胸を開く。	・上を向くのが難しい場合→ ストレッチ5,6,8 をおこなって、胸郭と臀部をやわらかくしましょう
③ ハムストリングスストレッチ 股関節のやわらかさを向上 → 腰痛, 肩痛 の予防 	・仰向けで片方のあしの膝の裏に両手を入れて、胸の方へ膝を近づけます。膝とつま先は頭に向かってまっすぐにあげます。	・あしを上げながら膝を曲げると効果が少なくなってしまう。 ・反対側の膝は曲がらないようにします。 ・腰が丸まらないようにしましょう。 ・膝やつま先が外を向いてしまう場合→ ストレッチ5 をおこなって、ももの外側や臀部をやわらかくしましょう。
④ 肩後方ストレッチ 肩関節のやわらかさを向上 → 肩痛 の予防 	・横向きに寝て、肩の正面に肘がくるようにします。このとき、耳と肩が近づかないようにします。 ・ストレッチしない方の手で手首の辺りを持って、手のひらが床に近づく方向にストレッチをします。この時、上を向かないようにしましょう。	・肘は置いた位置から動かないようにしましょう。
⑤ 股関節外旋筋ストレッチ 股関節のやわらかさを向上 → 腰痛, 肩痛 の予防 	・もともふくらはぎの外側を床につけて座ります。へそと膝が近づくように上半身を前に倒していき、お尻の外側をストレッチします。	・へそと膝が遠くならないようにしましょう。 ・体を倒す方向やあしの曲げ方によって伸ばされ方が変わるので、伸ばして気持ちの良い部分方法を見つけましょう。
⑥ 胸郭ストレッチ 胸郭のやわらかさを向上 → 腰痛, 肩痛 の予防 	・足を開いて床に座ります。片方の膝を曲げて背筋を伸ばしましょう。 ・膝を曲げている側の手を挙げて、膝を伸ばしている方へ体を倒します。このとき、膝を伸ばしている側の手は、反対側のももの上におきます。手を上げて手がつま先に近づくようにします。	・顔や胸が下を向かないようにします。 ・背筋を伸ばした姿勢を取れない場合→ ストレッチ3,5 をおこなって、臀部とももの裏側をやわらかくしましょう
⑦ 大腿前面ストレッチ 股関節のやわらかさを向上 → 腰痛, 肩痛 の予防 	・片膝立ちになり、前へ体重をかけながらももの付け根を伸ばします。 ・ももの前側を伸ばすには、一度体重を後ろに戻し、伸ばす方と反対の手で足首をもって膝を曲げます。なるべく足の甲は持たないようにしましょう。膝を曲げたら前に体重をかけましょう。	・上半身が前に倒れたりお尻が引けたりしないようにしましょう。
⑧ フルアークストレッチ 胸郭・体幹・股関節のやわらかさを向上 → 腰痛, 肩痛 の予防 	・ストレッチ⑦と同じく片膝立ちで前方へ体重をかける。 ・膝をついている側の上肢を挙上し、反対側の手で手首を掴む。膝をついていない側へ体幹を倒しながら、指先から足先までがスムーズな弧を描くようにしましょう。	・手～体幹周囲でスムーズな弧を描けない場合→ ストレッチ1,2,6 をおこなって肩と胸郭をやわらかくしましょう。 ・体幹～股関節周囲でスムーズな弧を描けない場合→ ストレッチ7 をおこなって股関節まわりをやわらかくしましょう。
⑨ 足関節ストレッチ 足関節のやわらかさを向上 → 足関節痛 の予防 	・ヒラメ筋のストレッチは、踵を床につけたまま膝を曲げて、可能な限りスネを前に倒します。この時に膝とつま先が同じ方向を向くようにします。 ・腓腹筋のストレッチは、踵を床につけたまま膝を曲げずに可能な限りスネを前に倒します。反対側の足は軽くふくらはぎに置きます。	
⑩ 頸部前面ストレッチ 頸郭のやわらかさを向上 → 肩痛, 腰痛 の予防 	・立位または座位で、顎を引き、背筋をまっすぐにする。 ・片方の腕は腰にまわす。 ・反対側の手をおでこの少し横に置き、顔を横に向けてから後ろに頭を倒して首を伸ばします。	・顎が前に出ないように注意しておこないましょう。

水泳選手のための基本エクササイズ 8

10～20回 × 1～3セット

順序, 目的	方法, ポイント	他の運動との関係性
① 胸郭回旋エクササイズ 肩甲骨や胸郭のうごきを向上 → 肩痛 , 腰痛 の予防 	・四つばいの姿勢をとる。手は肩の真下, 膝は股関節の真下の床につきます。このとき頭からお尻までが床と平行になるように意識する。 ・後頭部に片手の手のひらを置き, 肩甲骨を寄せながら体幹をひねって顔が横を向くようにします。	・手首を反らせたり, 手のひらがの頭から離れたり, 骨盤が横にぶれたり, お尻を引いたりしてしまう→ ストレッチ2,6,8 をおこなって, 胸郭をやわらかくしましょう。 エクササイズ2,3 をおこなって, 肩甲骨の寄せの動きを良くしましょう。
② キャットアンドドッグ 肩甲骨や胸郭のうごきを向上 → 肩痛 , 腰痛 の予防 	・四つばいの姿勢をとる。手は肩の真下, 膝は股関節の真下の床につきます。このとき頭からお尻までが床と平行になるように意識する。 ・キャット: 背中を丸めて, 肩甲骨を開き, 床からみぞおちを遠ざけます。 ・ドッグ: 肩甲骨を寄せて, 胸を張り, 床に可能な限りみぞおちを近づけます。	
③ 肩甲骨4動作エクササイズ 肩甲骨や胸郭のうごきを向上 → 肩痛 , 腰痛 の予防 	・うつ伏せになり, 肘を90°に曲げ, 体の真横に肘がくるように床に腕を置きます。両肘と肩が一直線になるようにし, 肩をすくめないようにします。親指が天井を向くようにしてください。 ・下腹部を絞めて, 腰を反らさずに, 以下の①～④を繰り返す。①肩甲骨を寄せながら, 腕を床から持ち上げる。②肩甲骨を寄せたまま肘を前に伸ばす。③肘を伸ばしきったら, 肩甲骨を寄せたまま肘を曲げる。④肩甲骨を開きながら, 腕を床に置き開始姿勢に戻る。	・腕と床が平行でない, 肩甲骨の寄せが少ない, 肩が耳に近づく→ ストレッチ2,6,8 をおこなって, 胸郭をやわらかくしましょう。 エクササイズ1,2 をおこなって, 肩甲骨の動きを良くしましょう。
④ バックブリッジ 両あし/片あし 体幹の安定性と股関節のうごきを向上 → 腰痛 の予防 	・仰向けで膝を立ててください。膝は90°程度曲げ, 地面には踵だけつけてください。下腹部を締めたま, おしりを持ち上げ, 膝から肩までストリームラインを意識して一直線になるようにします。 ・片あしでおこなう場合には, 片あしを膝の高さまで挙げてからおしりを持ち上げます。つま先から肩までのストリームラインを意識し, あしを上げている側の骨盤が落ちないようにします。	・介助をしてもストリームラインが保てない場合→ ストレッチ2,8 をおこなって胸郭をやわらかくしましょう, ストレッチ7 をおこなって股関節をやわらかくしましょう。
⑤ サイドブリッジ 体幹の安定性を向上 → 腰痛 , 肩痛 の予防 	・横向きに寝て, 手から足までストリームラインを意識した一直線の姿勢となります。この時に下腹部を絞めます。片方の手は胸の前の床に置く安定します。下になっている側のおなか床から離れるように引き込みます。	・手で床を強く押したり, ストリームラインが崩れてたりしてしまう→ ストレッチ2,6,8 をおこなって, 胸郭をやわらかくしましょう。 エクササイズ6 をおこなって体幹の安定性をよくしましょう。
⑥ フロントブリッジ うで上げ/あし上げ 体幹の安定性を向上 → 腰痛 , 肩痛 の予防 	・四つばいの姿勢をとる。手は肩の真下, 膝は股関節の真下の床につく。このとき下腹部を絞めて, 頭からお尻までが床と平行になるように意識します。 ・開始姿勢を崩さないようにしながら, 片方の腕またはあしを床と平行になるまで持ち上げましょう。腕を上げるときは親指を天井に向けてください。	・背中が丸まったり反ったり, 肩甲骨が過度に開いたり寄ったり, 骨盤が横にぶれたり, お尻を引いたりしてしまう→ ストレッチ2,6,8 をおこなって, 胸郭をやわらかくしましょう。 エクササイズ5 をおこなって体幹の安定性を良くしましょう。 ・体幹を支えても床との平行を保てない→腕の場合: ストレッチ1 をおこなって, 肩をやわらかくしましょう。 エクササイズ1,3 をおこなって, 肩甲骨の寄せの動きを良くしましょう。あしの場合: ストレッチ7 をおこなって, 股関節をやわらかくしましょう。 エクササイズ4,8 をおこなって, 臀筋の筋力を向上しましょう。
⑦ かかと上げエクササイズ 足関節の安定性を向上 → 足関節痛 の予防 	・腰の幅に足を開いて立ちます。姿勢を保つために壁などに軽く触れてもよいです。爪先と膝は正面を向くようにします。 ・かかとを上げて, 爪先立ちとなる。	・頭や体幹が大きく前に動いたり, 膝が曲がったり, 足の裏が内に向いたりしないようにします。
⑧ オーバーヘッドスクワット 体幹の安定性と股関節のやわらかさを向上 → 腰痛 , 肩痛 , 足関節痛 の予防 	・腰の幅に足を開いたて立ち, つま先と膝を正面に向けま。手を挙げてストリームラインに近い姿勢をとりますが, 手は重ねずに肩幅～肩幅よりやや広く離して, 肩甲骨を内側に寄せることを意識します。指先から股関節までが一直線になるように意識します。 ・膝がつま先よりも前に出ないようにしてしゃがんでいきます。膝の曲がりは90°程度まで。ものの付け根が詰まる感じがあれば, つま先を外に開き(最大30度まで), 膝を曲げる時につま先と同じ方向へ曲げるようにします。 ・足の指が地面から離れないようにします。	・腰が反ってしまったり, 腕や体幹が曲がってしまったり, 膝が内側に入ってしまったりしないようにします・ストリームラインが崩れてしまう→ ストレッチ1,2,6,8 をおこなって, 胸郭をやわらかくしましょう。 エクササイズ1,3 をおこなって, 肩甲骨の寄せの動きを良くしましょう。 エクササイズ5,6 をおこなって体幹の安定性を良くしましょう。 ・膝の曲げが不十分な場合→ ストレッチ3,5,7 をおこなって股関節をやわらかくしましょう, ストレッチ9 をおこなって, 足関節をやわらかくしましょう, エクササイズ4 をおこなって, 臀筋の筋力を向上しましょう, エクササイズ7 をおこなって, 足関節の安定性をよくしましょう。