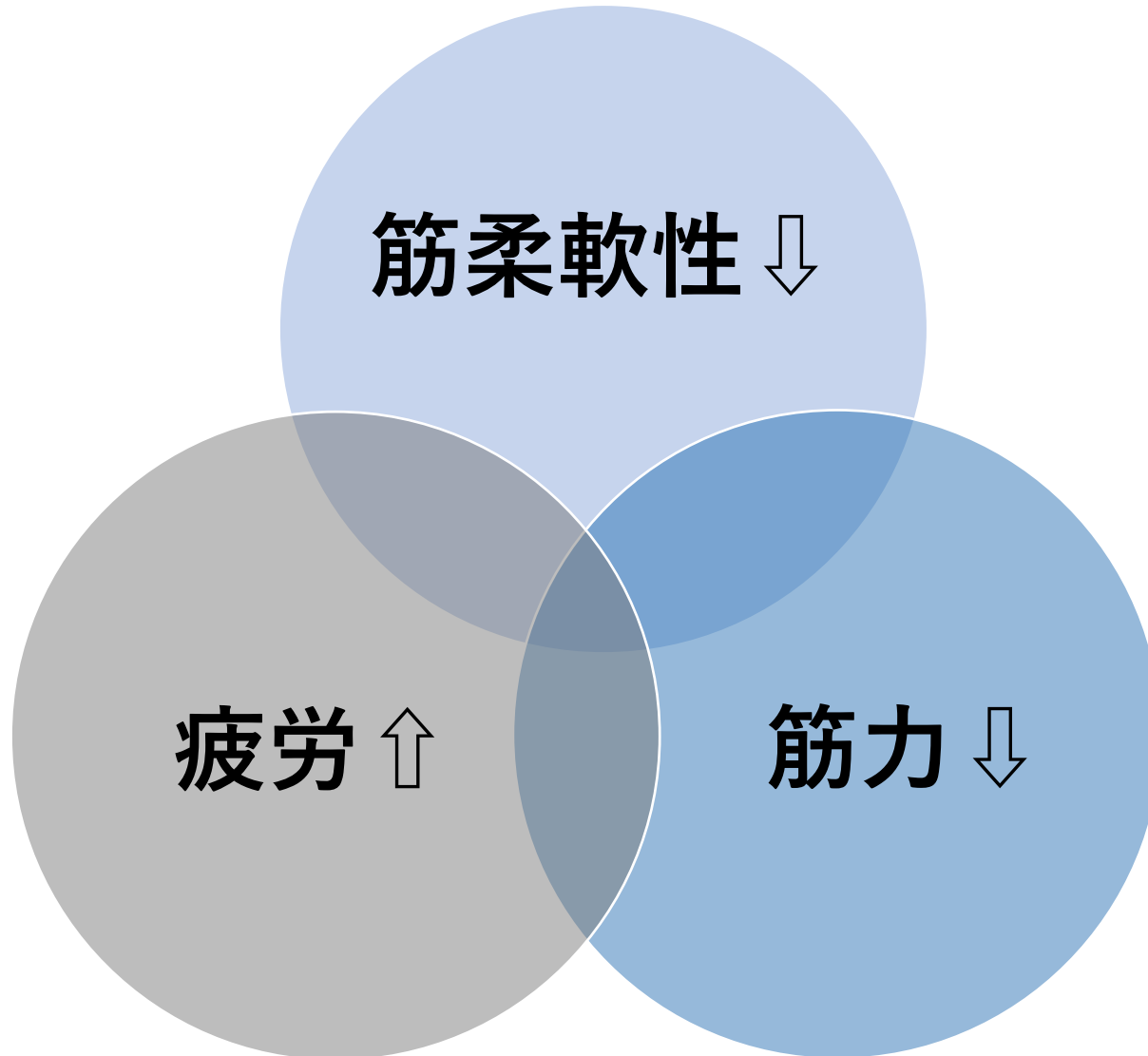




ケガ予防のためのストレッチ

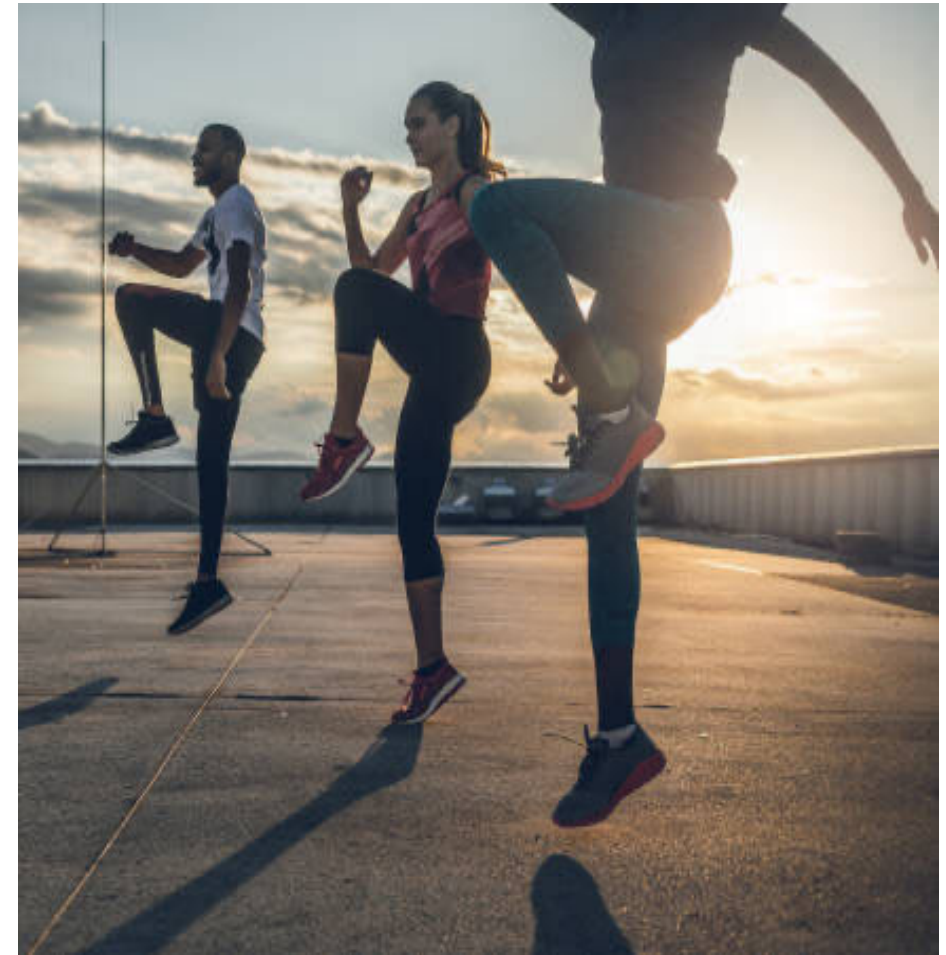
ケガの要因



ケガの要因

この季節特に多いのが、

ウォーミングアップ不足



ウォーミングアップの流れ

軽い体操



ジョギング



ダイナミック
ストレッチ



競技別運動



ウォーミングアップの流れ

軽い体操



ジョギング



ダイナミック
ストレッチ



競技別運動

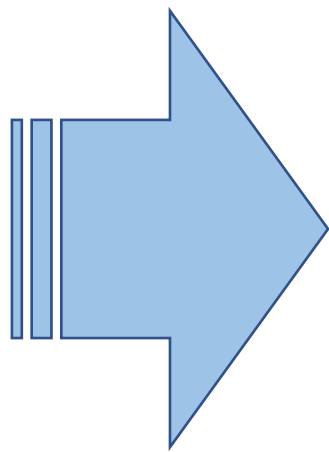


なぜケガ予防でストレッチをするのか

体温UP

関節の動く範囲UP

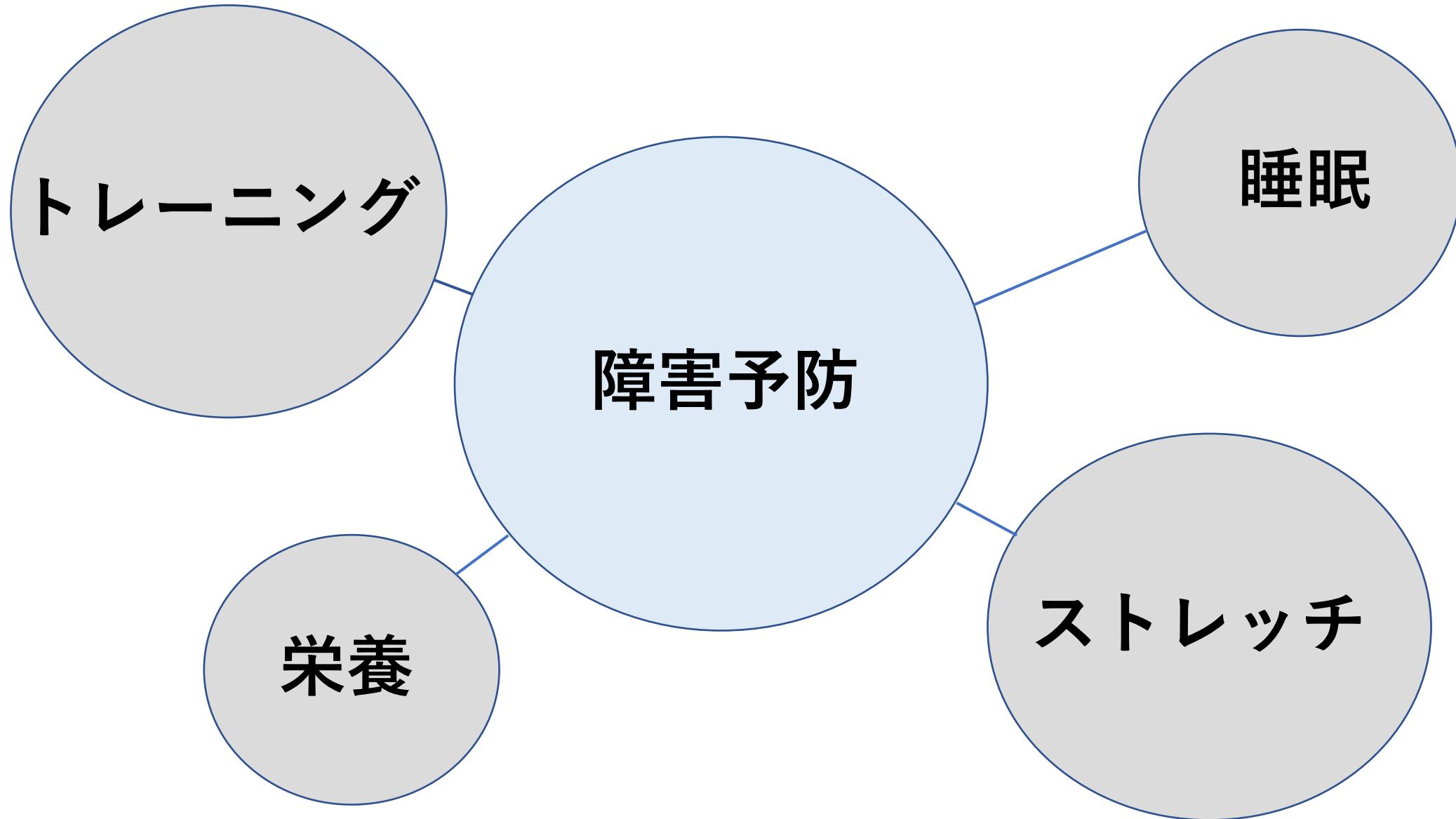
筋の柔軟性UP



運動する体の準備ができる

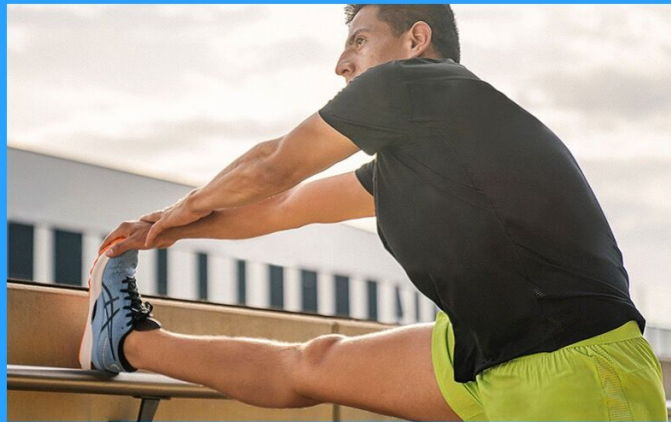


ストレッチに対する考え



ストレッチの種類

スタティックストレッチ



柔軟性向上

単一部位

伸張し、保持する

主目的

部位

動かし方

ダイナミックストレッチ



W-up

全身

繰り返し動かす

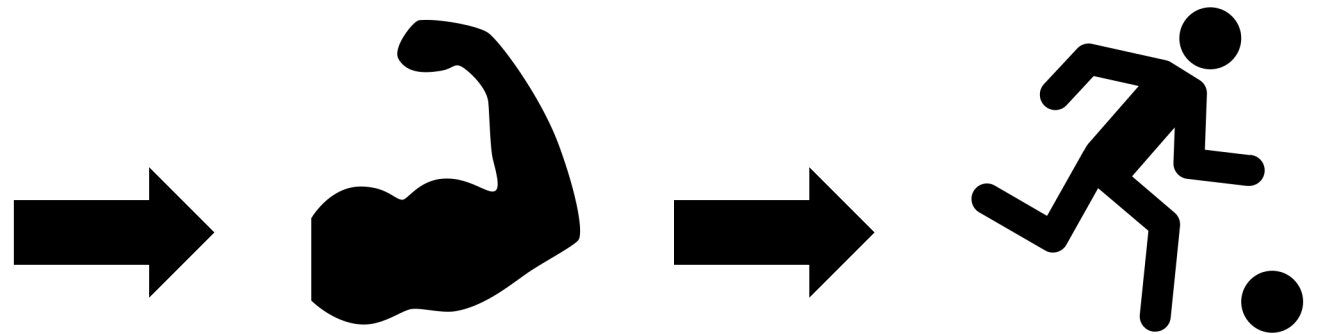
ダイナミックストレッチとは？

→ 繰り返し大きく体を動かし、
柔軟性の向上や心拍数を上げるもの



ダイナミックストレッチとは？

→筋の出力を増加させ、パフォーマンス発揮に効果的



ダイナミックストレッチのポイント



リズムよく！

大きく！！



Let's stretching

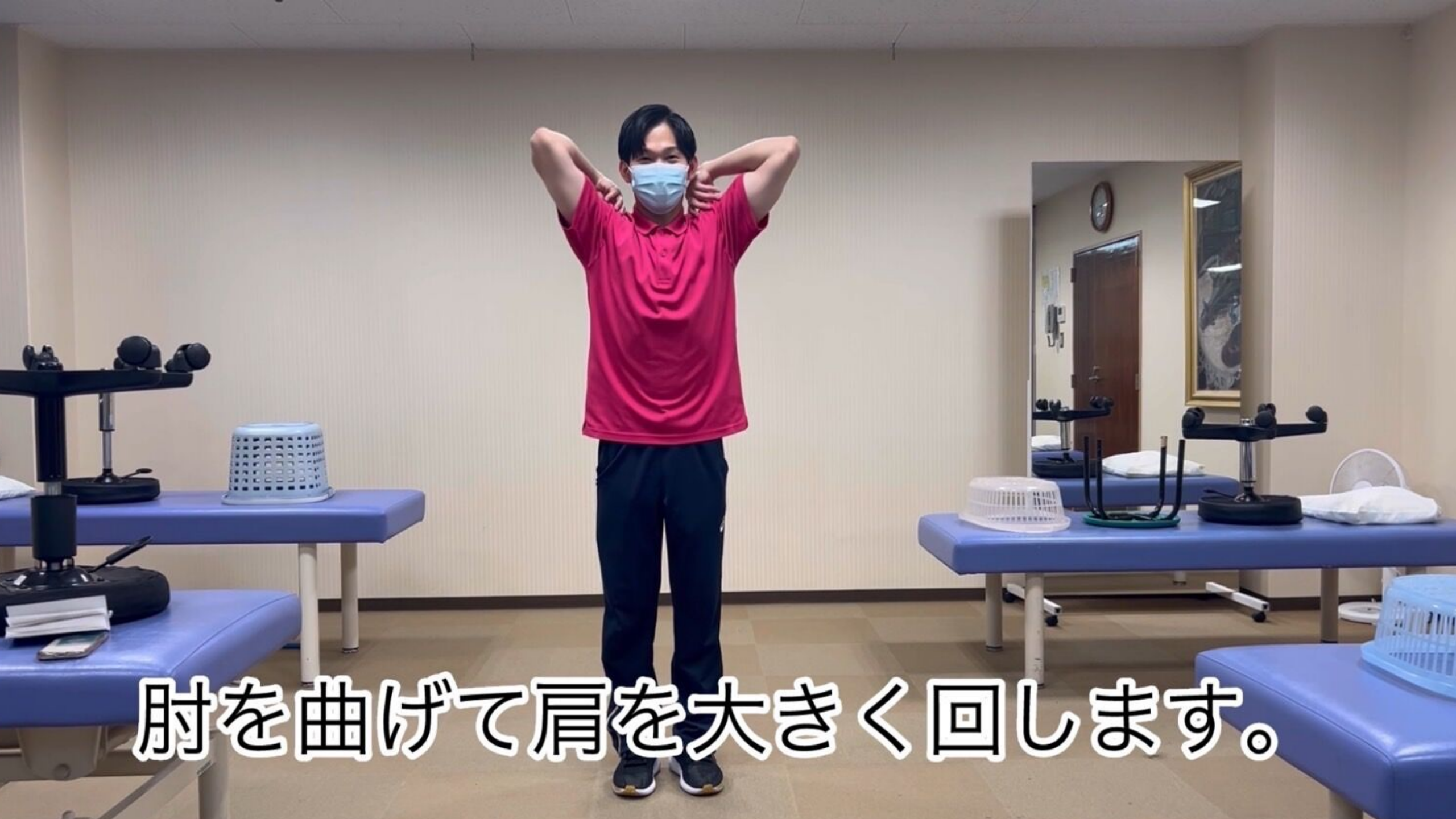




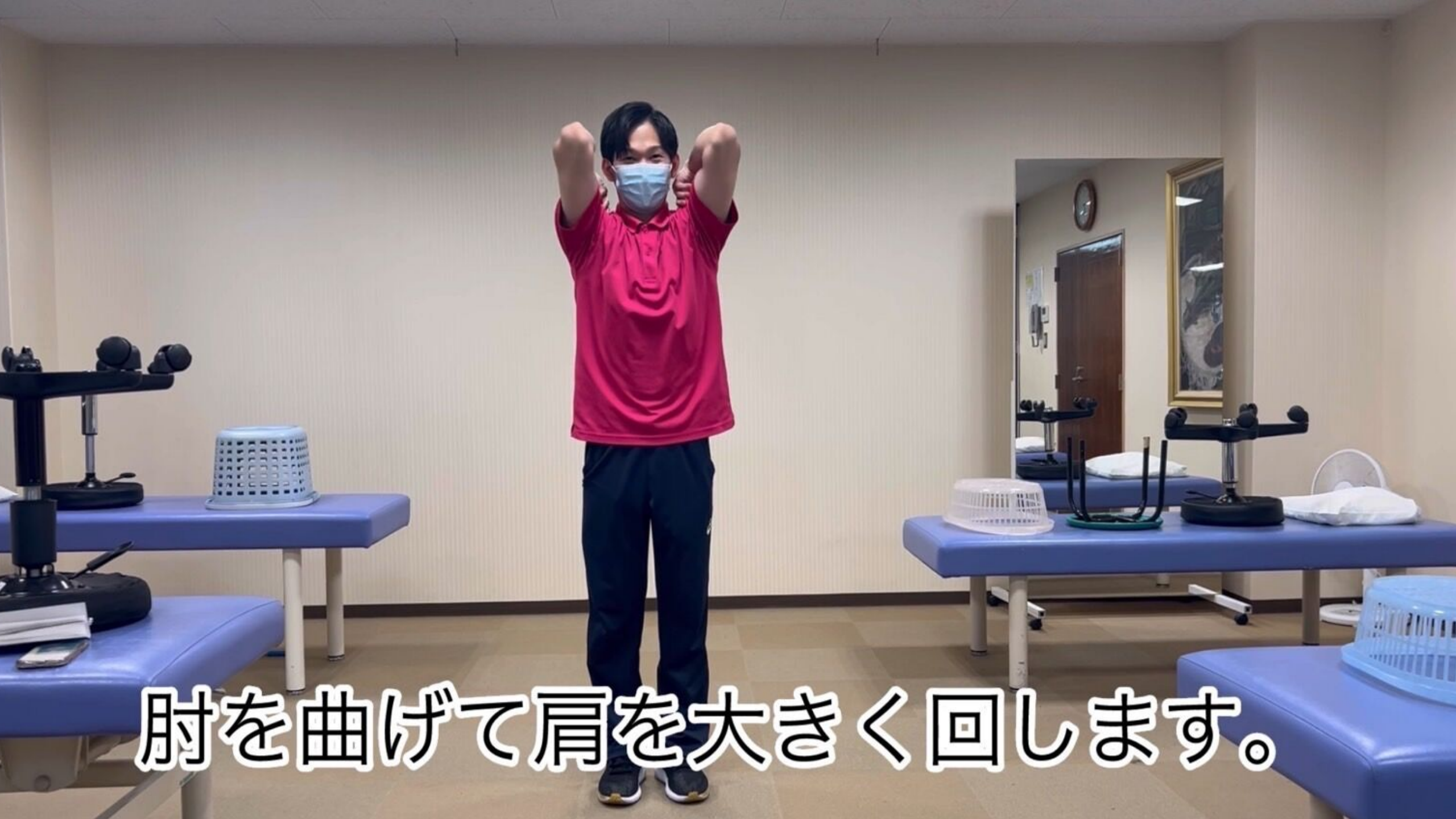
肘を曲げて肩を大きく回します。



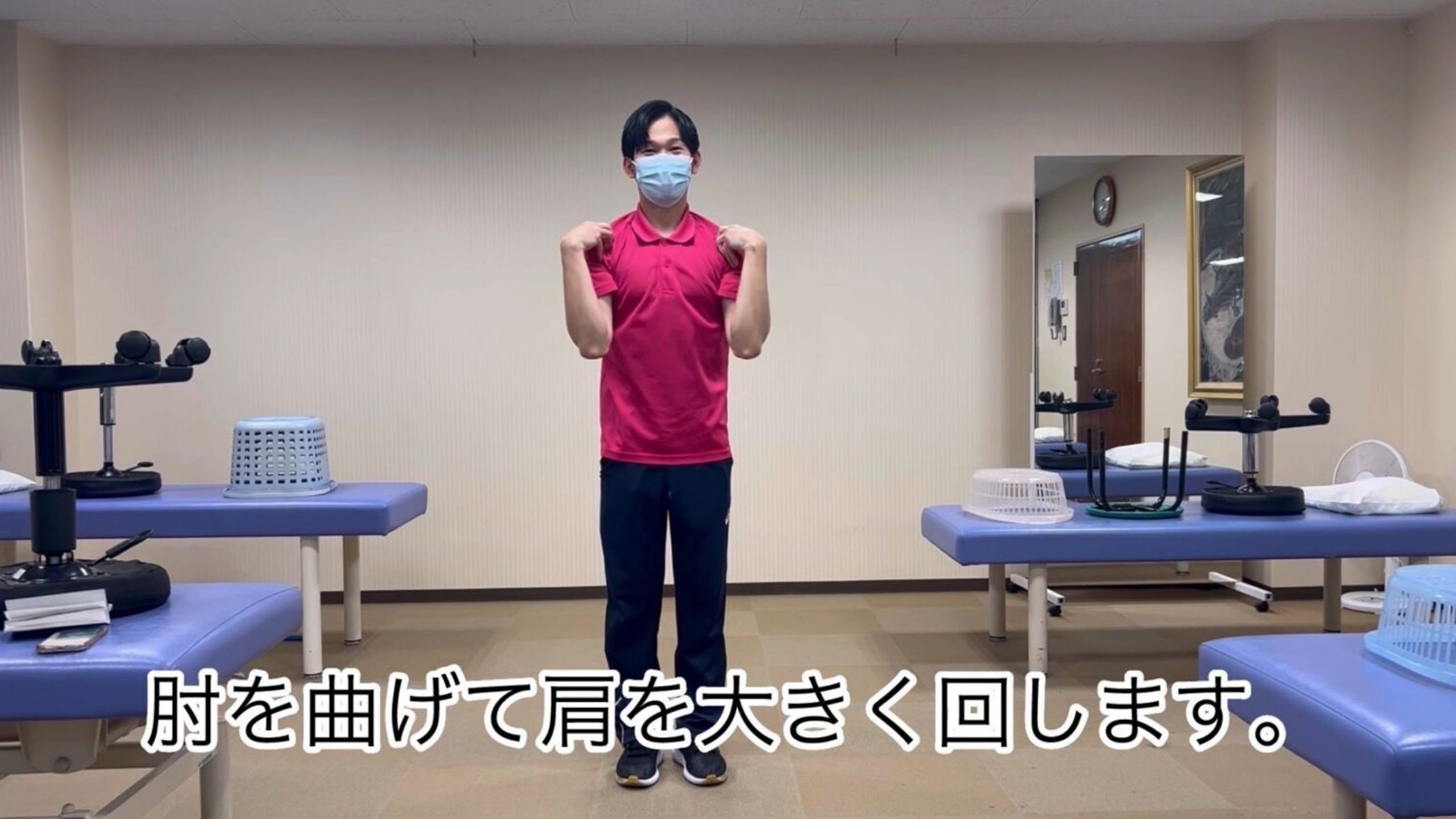
肘を曲げて肩を大きく回します。



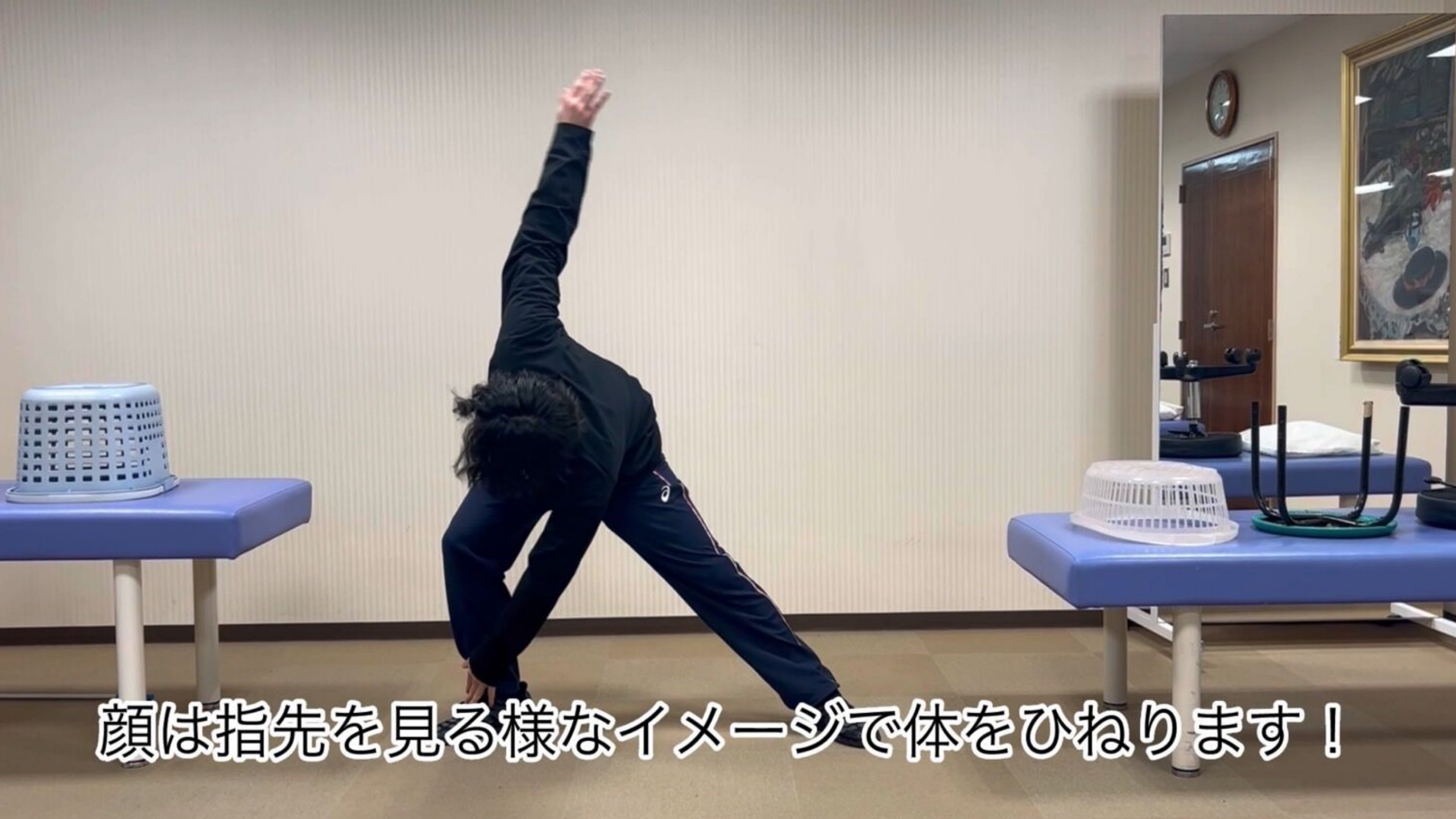
肘を曲げて肩を大きく回します。



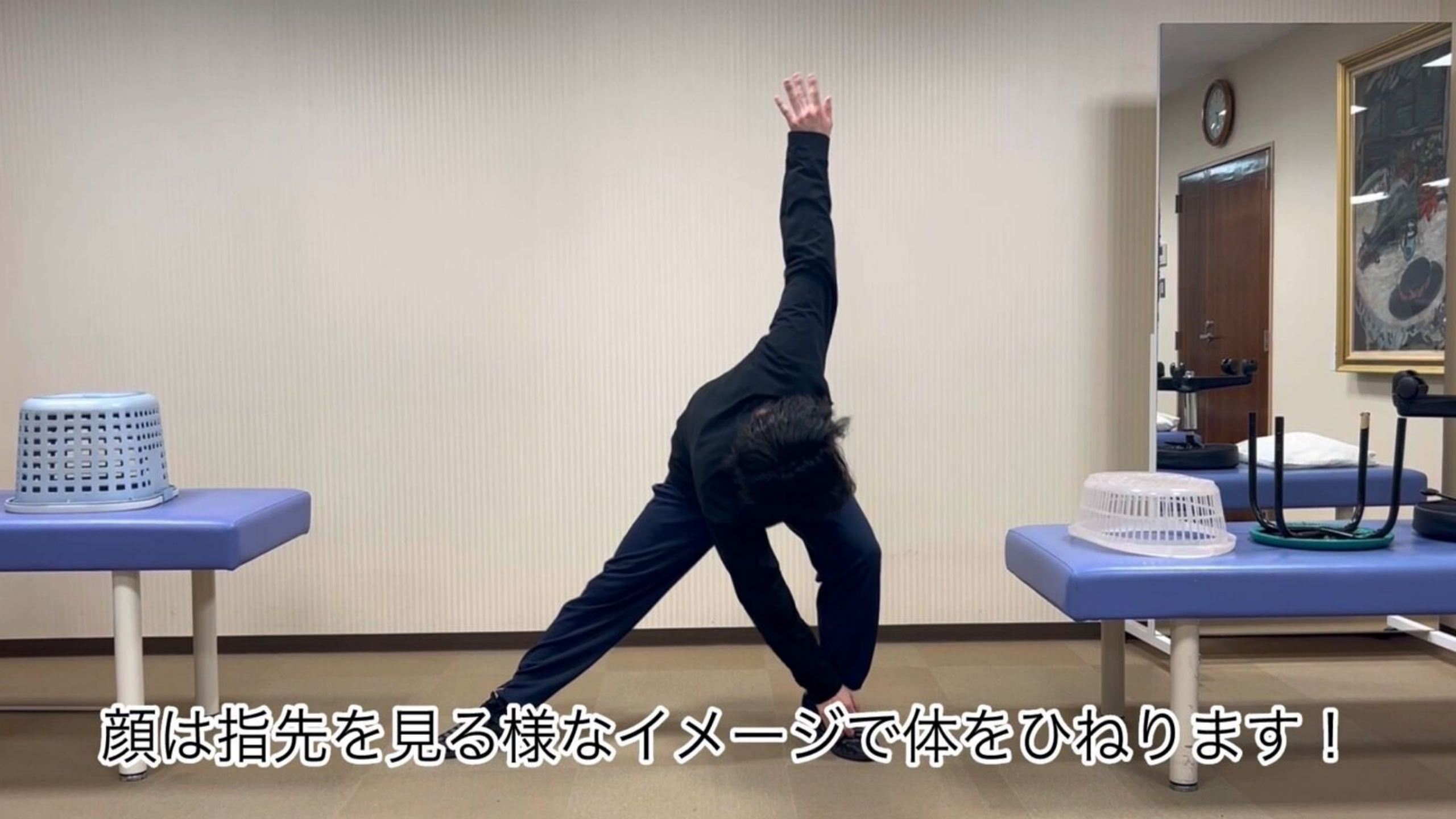
肘を曲げて肩を大きく回します。



肘を曲げて肩を大きく回します。



顔は指先を見る様なイメージで体をひねります！

A person wearing a black long-sleeved shirt and black trousers is performing a deep backbend in a clinical or therapy room. They are leaning far back, with their right hand reaching down to touch their right foot and their left arm extended straight up towards the ceiling. The room features light-colored vertical-striped walls, a wooden door, a clock, and a framed picture. In the foreground, there are two blue padded tables with white laundry baskets on top. The floor is a light-colored tile.

顔は指先を見る様なイメージで体をひねります！



相手の肩を持ち、足を大きく振ります。



バランスを崩さない程度に！

パフォーマンス向上に向けて

- **回数：10～15回**
- **セット数：1～2セット**
- **移動距離：10～15m**
- **筋温を高めるには中程度で15分程度必要**

使い方を間違えると逆効果!?

NG例

- 運動前にスタティックストレッチをだらだらと長く行う。
- 運動前はスタティックストレッチしかしない。
- いきなり勢いMAXでダイナミックストレッチを行う。

⇒むしろパフォーマンス低下・ケガに繋がる可能性。

注意点

- 競技特性を加味する
- 季節、気温などの環境も考慮して行う
- 十分なスペースがある所で行う
- 主運動(試合など)までの時間を想定して行う

まとめ

- ・ウォーミングアップの効果を意識して実施する
- ・ダイナミックストレッチは「リズムよく」「大きく」
- ・ストレッチは方法・行うタイミングを考えて実施することで怪我リスクを減らす効果が期待できる
- ・ストレッチは障害予防の枠組みの1つとして考える