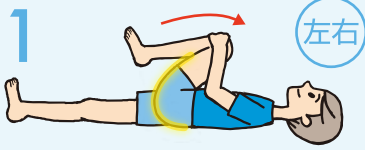
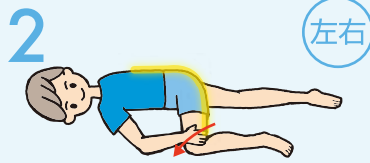


# ストレッチング【サッカー編】

～練習・ゲーム後の疲労回復のために～



1 膝を持って胸に引き寄せる。頭部が床から離れないように注意。



2 片膝を90度に曲げて反対側に腰をひねる。両肩が床から離れないように。



3 まっすぐに伸ばした脚の裏側を前屈しながら伸ばす。



4 両脚を開脚し身体を前屈させる。



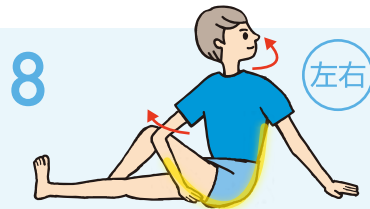
5 足裏を合わせ、つま先をつかんで前屈。股関節から大腿部の内側のストレッチング。



6 片方の足首を反対脚の膝に乗せる。乗せた脚の殿部から大腿部の裏側のストレッチング。



7 時計回り、反時計回りに足首を回す。



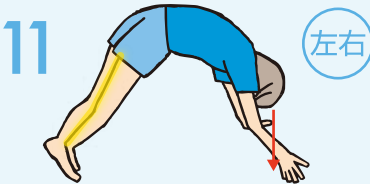
8 片方の脚を反対側の膝の外側に交差させ、肘を使いながら曲げた脚側に上体をひねる。



9 片脚立てで膝しアキレス腱、ふくらはぎをやさしくストレッチします。かかとが上がらないように。



10 大腿部の内側を伸ばす。



11 片方の脚を反対側の足首に交差してアキレス腱からふくらはぎ、大腿部裏側を伸ばす。



12 前後に大きく開脚して股関節を伸ばす。



13 足首をつかみ膝を曲げることで、大腿部の前面が伸びる。



14 首をゆっくり回す。

ひとつのポーズを  
20～30秒  
キープして、  
2～3セット

呼吸は止めず、  
吸ったり  
吐いたり  
しながら

痛いのを  
ガマンして  
無理に伸ばすのは  
逆効果

反動は  
つけずに、  
静かに  
ゆっくりと

柔軟性には  
個人差が  
あるので、  
人と比べないこと

山形県サッカー協会スポーツ医学委員会

〈監修〉大沼寧 (モンテディオ山形チームドクター 徳洲会病院) 〈制作〉芹川武志 (せりかわ整骨院 院長) イラスト・サトウヒロコ