

～ 水しぶき知っとく情報 ～



かつぱの知恵袋

『柔軟性』じゅうなんせい について

水泳をするにあたって、体の柔軟性はとても大切です。とくに、様々な関節の柔軟性が高い方がパフォーマンスを向上させるのにとっても有効です。



～ そもそも柔軟性とは何が柔らかいのか？ ～

柔軟性とは、**筋肉と腱**(けん《骨と筋肉をつなぐもの》)などが伸びる能力のことです。**関節の動く範囲《可動域**(かどういき)《かどういき》)が大きいほど、様々なスポーツをするうえで、**パフォーマンス力があがり、ケガが少なく、疲労回復にも効果的**とされています。**関節まわりの筋肉やインナーマッスルをストレッチ**することで、柔軟性が高まり、**関節の可動域が広がります**。



◆パフォーマンスを向上させるためにストレッチをしましょう！！

水泳で柔軟性が必要な部分

- ◆関節では…●肩関節 ●肩甲骨 ●足首 ●股関節 など
- ◆筋肉では…●肩まわり ●肩甲骨まわり ●腰周り ●大腿四頭筋(太ももの前側) ●ハムストリングス(太ももの後ろ側)
- 背筋 ●ふくらはぎ ●上腕部 ●前腕部 ●首まわり など、ほぼ全身



水泳に効果的なストレッチ方法 ～上半身編 その1～

○首を前に倒すストレッチ

姿勢を正してまっすぐ前方を見ます。首の後ろ側が伸びていると感じるまで顎(あご)を胸に向けて前に下ろしていきましょう。



○首を左右に倒すストレッチ

姿勢を正して正面を向きます。手を背後で組んだまま、耳をゆっくり肩に近づけるように曲げていきましょう。



○首を左右に倒すストレッチ

姿勢を正して正面を向きます。顎(あご)を肩のほうへゆっくりと回旋させましょう。



◎**注意点** 両肩はリラックスさせ、正しい姿勢のまま、肩が上がらないようにし、倒す時はゆっくりとやりましょう。

○肩・背中ストレッチ①

姿勢を正して正面を向きます。一方の腕を肩の高さまでまっすぐ伸ばし、腕を水平に保ちながら、胸の前に引き寄せます。肘を反対側の肩に向けて引っ張っていきます。



○肩・背中のストレッチ②

図のように、一方の腕を曲げたまま、肘を反対側の肩に向けて他方の腕で引っ張っていきます。



○背中・上腕のストレッチ

片手を頭の後ろに持っていき、肘を上へ向けます。もう一方の手でその肘を下に引っ張りましょう。※肘を掴めない方は手首を掴んでもOKです。



○背中・上腕・脇腹のストレッチ

片手を頭の後ろに持っていき、ひじを曲げます。もう一方の手でそのひじをつかみます。そしてつかんでいる方の手の方向に上体を倒していきましょう。



○肩・背中・腕のストレッチ

手を背部の腰のあたりにもっていき、反対の手で手首を掴みます。そのまま掴んだ腕の方向に引っ張りましょう。※引いている方向に首を倒すと首のストレッチにもなります。



○背中中のストレッチ

直立し、手を伸ばし前で細めます。あごを引いて背中を丸め膝も軽く曲げましょう。背中を押し出し手を前に出すようにストレッチしましょう。



◎**注意点** 身体がねじれたりゆがまないように正しい姿勢でリラックスさせ、それぞれの動作時に息を吐きながら行いましょう。

◆柔軟性は毎日やってこそ高まります。無理のない範囲でできることをコツコツやっていきましょう！！

ストレッチの種類はまだまだまだたくさんあるので、次号につづいて掲載していきます☆お楽しみに！！