

～ 水しびき知っとく情報 ～



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、様々な関節や筋肉の柔軟性が高い方がパフォーマンスを向上させるのにもとても有効です。



◆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！！

水泳に効果的なストレッチ方法 ～上半身編 その2～



○胸部のストレッチ

姿勢を正して正面を向きます。両手を頭部に乗せ指を組みます。そのままの姿勢で両肘を後方に引きましょう。



○背後で手を組む胸部のストレッチ

直立し、背後で手指を組み、そのまま組んだ両手をゆっくり上げていきましょう。手指の組み方に注意してください。また手を上げる際には上体を前傾しないようにも注意しましょう。



○手首のストレッチ

腕の前で手を組み、両腕をまっすぐ伸ばして、手のひらが前方を向くようにしましょう。



◎**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、息をはきながらゆっくりとやりましょう。

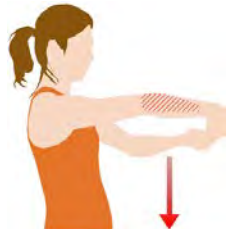
○手指を下に向ける前腕のストレッチ

手のひらが上を向くよう腕をまっすぐ伸ばし、もう一方の手で指を掴んで後方に引っ張りましょう。



○手指を下に向ける手首のストレッチ

手のひらが下を向くよう腕をまっすぐ伸ばし、もう一方の手で指を掴んで身体の方に引っ張りましょう。



○身体を回旋するストレッチ

姿勢を正して正面を向きます。両手を胸の前で交差させ、肩をゆっくりと回旋させましょう。



○立って行う腿のストレッチ

姿勢を正して直立し、一方の足の甲を手で持ちお尻の方に引き上げましょう。背筋は伸ばし前後に傾かないようにして下さい。バランスを崩さないようにしましょう。



○ふくらはぎを伸ばすストレッチ①

直立し、後方に大きく一歩下がる。後方の脚のつま先は前に向けてるようにしましょう。後方の脚をまっすぐ伸ばし、その踵(かかと)を地面へ押しつけましょう。



○ふくらはぎを伸ばすストレッチ②

足を前後に開き、肘を伸ばして壁に手をつきます。後ろの足のつま先を前方に向け、踵(かかと)は床につけ、後ろの足を伸ばしましょう。前の足は軽く膝を曲げ、反動をつけない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。

◆ストレッチは、どの部分を伸ばしているのか意識して行うことで効果があります。伸びているところを感じながら、毎日コツコツ行いましょう。他にもたくさんあるのでまたまた次号にも掲載していきます☆お楽しみに!!