

ストレッチをしよう

●サッカーの前後のストレッチ

主に使う筋肉：肩周部・上腕部・前腕部・大腿部

相手に枝をかけたリ、枝から逃れたり、瞬時にいろいろな筋肉やパワーを使います。

無理な体勢が多いため、いろいろな部分に負荷がかかりケガが起こります。ストレッチにより筋肉をやわらかくして、可動域を広げケガの防止に努めましょう。

【1】左右2回回した後、いろいろな角度で



【2】30秒間



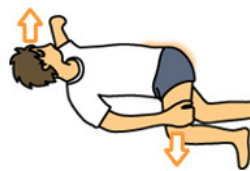
【3】左右30秒間



【13】左右30秒間



【14】左右30秒間



【15】膝を30秒間下に下げた後、膝を上下してみましょう。



【4】左右20秒間



【5】肘を引っ張る角度を変えて、左右20秒間×2回



【6】手首のストレッチはいろいろな角度で10秒間×3回



【16】左右30秒間



【17】左右30秒間



【18】左右30秒間



【19】左右の足首を前後20回回します。左右均等に行いましょう。



【20】左右20秒間



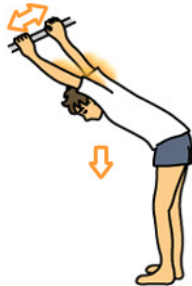
【21】左右30秒間×2回



【7】手の位置を変えてストレッチ左右15秒間×3回



【8】手幅を変えてストレッチ10秒間×3回



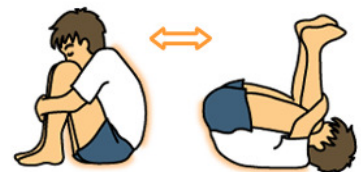
【9】手幅を変えて行って下さい。5回を無理することなく行って下さい。



【22】左右30秒間×2回



【23】10回転がりますように。



【10】柔軟力のある人も少し膝を曲げ、前屈した状態でゆっくり膝を伸ばしましょう。30秒間



【11】腰の位置をずらさないように注意しましょう。



【12】左右30秒間

