

ストレッチング【サッカー 上半身編】

～練習・ゲーム後の疲労回復のために～



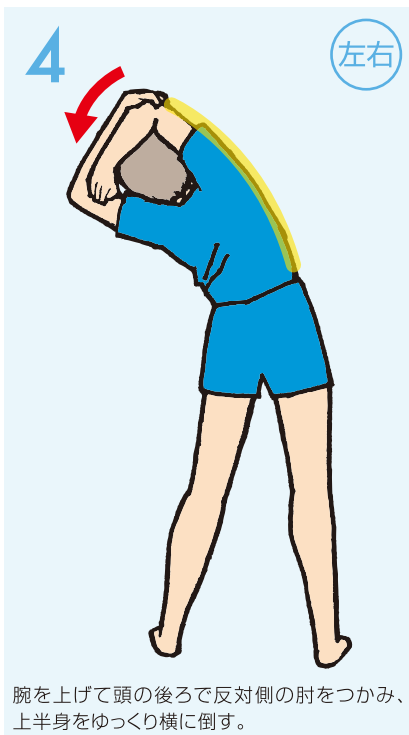
頭の上で手を組んで、手のひらを上に向けて伸ばす。



身体の前側で手のひらが手前になるように手を組み、背中から首を伸ばす。



腕を上げ、頭の後ろで肘を曲げて反対側の手でつかみ、脇の下から肩の上部を伸ばす。



腕を上げて頭の後ろで反対側の肘をつかみ、上半身をゆっくり横に倒す。



胸の前で右腕を水平に構え、左手で右肘をつかむ。左肩に向かってゆっくり引き寄せる。反対側も同様に。



身体の後ろに両腕をまわし、左手で右手を斜めに引き下げながら頭を左側に倒す。



身体の後ろで両腕をまっすぐに伸ばしながら手を組んで、両腕をゆっくり持ち上げる。



後頭部に手を組んで、頭を前に倒す。



左右の親指であごを持ち上げ、首の前側を伸ばす。



できるだけ指の先を持ちながら手首をそらせて、手の平から腕を伸ばす。



強く引っ張りすぎないように3本指で中指を持ち、手首をそらせる。手の甲から腕のストレッチ。

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