

クールダウンで行うべきストレッチングについて

運動後は急に止まって休むよりも、軽い運動をしながら身体を元の状態に戻していく「クールダウン」を行うことで、疲労回復がすすみ、疲労物質をより早く取り除くことができます。クールダウンを行うことで、血中の乳酸（疲労の原因）が倍の速度で半減するとの報告もあります。クールダウンでは、身体に負担をかけないように、つらくない程度の軽いジョギング（10～15分）やゆっくりと止まって筋肉を伸ばすような「スタティックストレッチ」を行うのが一般的です。

○ストレッチングを行う時の注意点

・行う時間

練習や試合の後、身体が冷えてしまう前に行うのが一番です。雨や時間が取れない場合は、家に帰ってからも大丈夫です。お風呂上がりや寝る前など、毎日少しずつ行うことが重要です。

・強さや時間

呼吸は止めずに、すったりはいたりしながら行います。ひとつのポーズを20～30秒キープして行います。

・自分の身体をよく知り、人と比べないこと

『自分の体がどうなっているのか』を意識しながら行うことで身体への関心も高まり、怪我の予防や自己ケアにも役立ち、サッカーの技術の向上にもつながります。また、体の柔らかさには個人差があり、「気持ちよく伸びる程度」に行います。痛みを感じると反対に体がかたくなってしまいます。反動をつけないこともポイントです。

○ストレッチングの種類

・おしりの筋肉（中殿筋）

立った姿勢でバランスをとったり、足の付け根を安定させるためにも働く。

サッカーでは、キックでの軸足を安定させる作用もある。

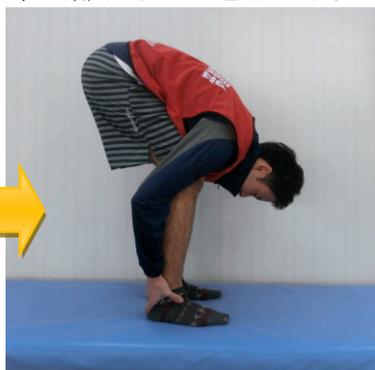
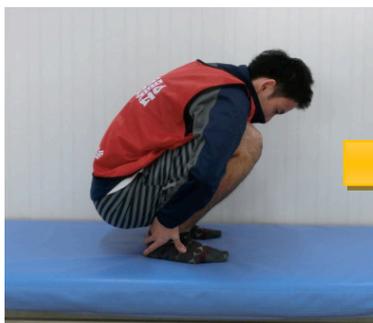


Point（ポイント）

- ・腰を浮かさない。
- ・背筋を伸ばす。
- ・余裕があるなら足を引きよせて行う。
- ・足の付け根から曲げる。
- ・膝を開きすぎない。

・もも裏の筋肉（ハムストリングス）

キック、ダッシュで用いるため、肉離れなどを起こしやすい。



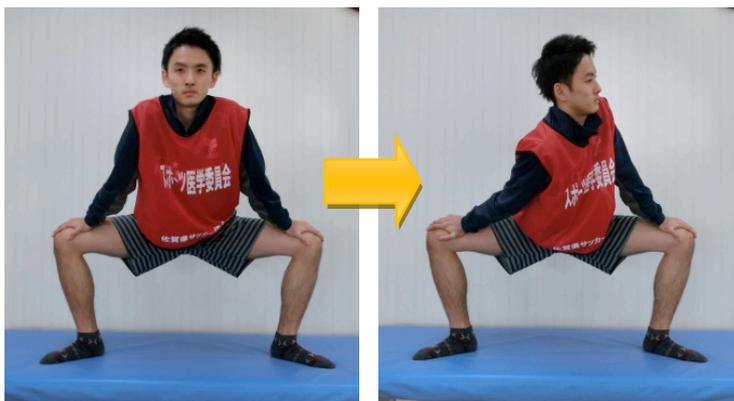
Point（ポイント）

- ・開始肢位
かかとを床につける
かかとを後ろから持つ
- ・胸とふとももをくっつけたままで、
膝だけを伸ばす

・ももの内側の筋肉+せぼねないてんきん（内転筋+脊柱）せきちゅう

キックの軸足の支えに用いる。

サッカーでは股関節（あし）の付け根など痛みが出やすい部位である。



P o i n t（ポイント）

- ・足を広げ、腰を落とす
- ・膝を90°に曲げる。
- ・肘を伸ばす
- ・体を捻り、肩を入れる。

・ふとももの前の筋肉（大腿四頭筋）



キックにおいて一番働く筋肉。

かたく硬くなるとキックの振りが小さくなりやすい。

P o i n t（ポイント）

- ・背中（腰）がそらない、曲がらないようにする。
- ・おなかに少し力をいれておく。
- ・膝と膝があまりはなれないようにする

・せぼね+ろっこつなど（脊柱+胸郭）

呼吸、キックの際などの上半身の動きに重要な部分です。



P o i n t（ポイント）

- ・背筋を伸ばし、伸ばしたい側の手首を握り、横に倒す
- ・体が反ったり、前に曲がったりしない
- ・立って行ってもよい
- ・両足は床につける

ストレッチとは、ケガの予防やクールダウン（ウォーミングアップ）だけでなく、自分自身の体の調子や体調を自分で確認できる方法のひとつです。

これだけすればケガをしない。とはいえませんが、楽しく、そして健康に長くプレーできるようにいい習慣しゅうかんを身に着けて頂けると幸いです。