

# 操法のためのウォーミングアップとストレッチング



第5分団メディカルコーチ 理学療法士 中宿伸哉

## 1. ウォーミングアップ

目的：体温・筋温の上昇による代謝の活性化とスタティックストレッチの効果向上  
神経作用の亢進による反応時間の短縮

## 2. スタティックストレッチング（静的ストレッチング）

目的：筋の伸張性向上による関節への負荷軽減

## 3. ダイナミックストレッチング（動的ストレッチング）

目的：操法に特異的な動きに対する筋の柔軟性や協調性を高める

※ストレッチングの前には必ずウォーミングアップが必要！

## 1. ウォーミングアップ

### メニュー

#### ①JOG

外周を1周（早足→駆け足→早足）

#### ②JOG（バック走）：往復×1回

伝令停止線から第3結合までの距離

#### ③サイドステップ：往復×1回

従来の方法で（距離は②と同じ）

#### ④クロスステップ：往復×1回

従来の方法で（距離は②と同じ）



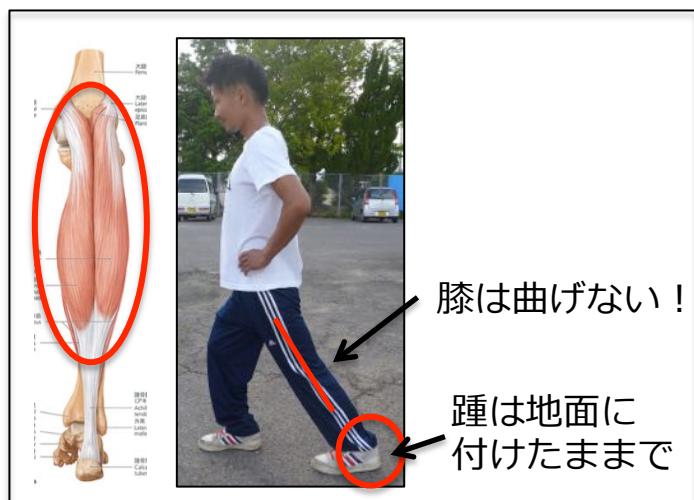
## 2. スタティックストレッチング（静的ストレッチング）

### メニュー

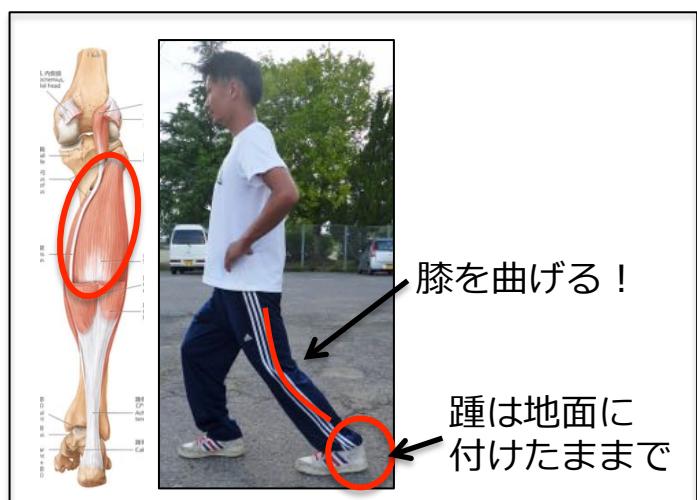
#### 1) パーソナルストレッチング ※伸張し続け、反動は付けない

##### ①腓腹筋・ヒラメ筋（アキレス腱伸張）

ポイント：踵が地面から浮かないように行う。その状態で膝を軽く曲げる（ヒラメ筋のストレッチ）。



腓腹筋



ヒラメ筋

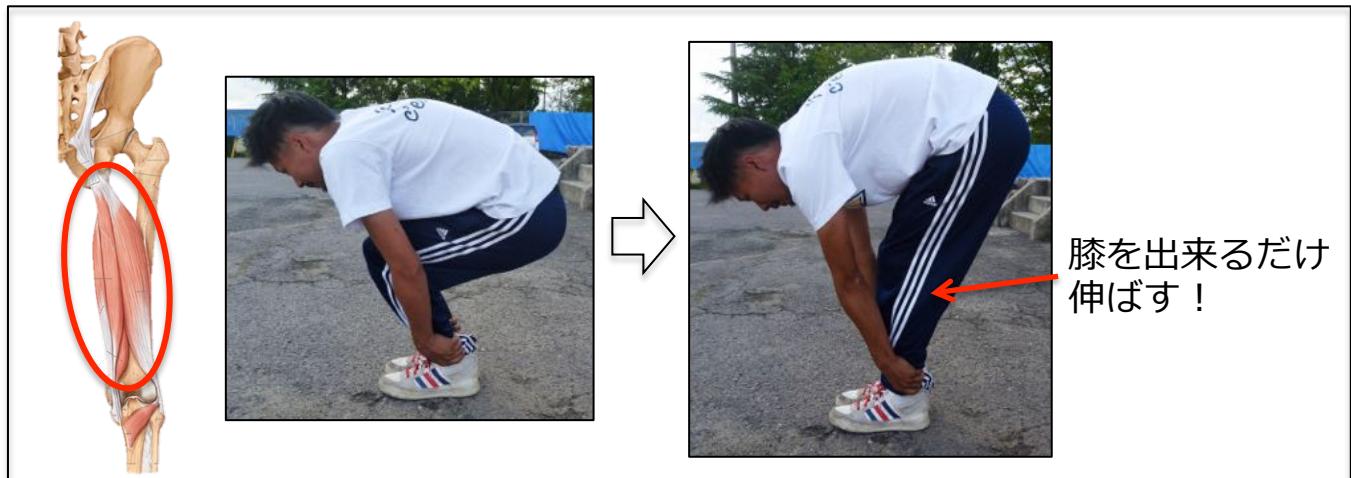
##### ②大腿直筋（大腿前面）

ポイント：従来の方法で。胸を張った状態で股関節を伸ばすが、この時膝が反対の膝から離れないようにすること。



### ③ハムストリングス（大腿後面） ジャックナイフストレッチ

方法：両足首を後ろから把持し、そのまま両膝を伸ばす。



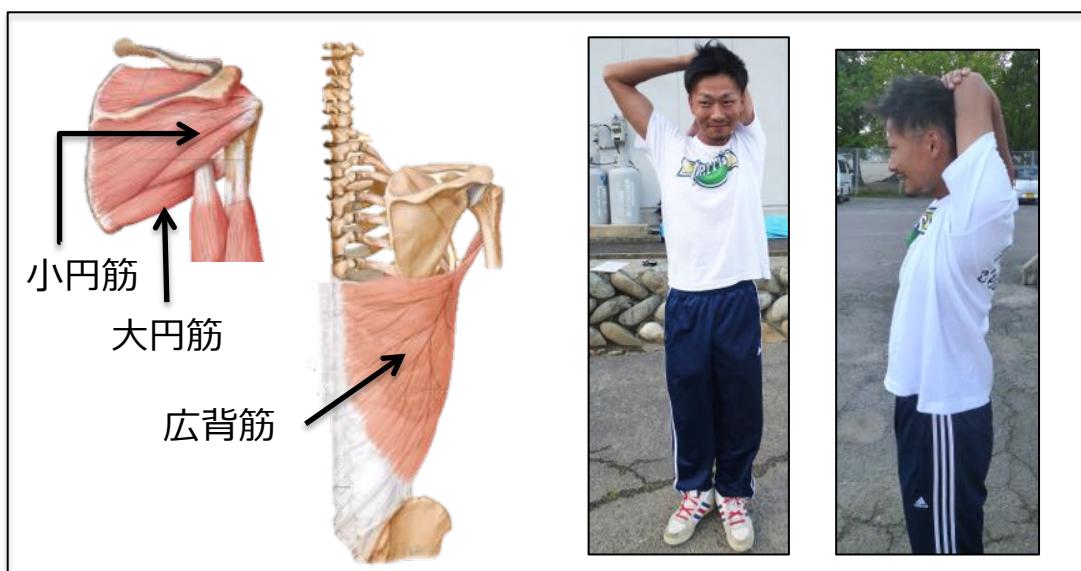
### ④肩のストレッチ ~その1～ 棘下筋・後方関節包

従来の方法で。



### ⑤肩のストレッチ ~その2～ 小円筋・大円筋・広背筋・下方関節包

従来の方法で。



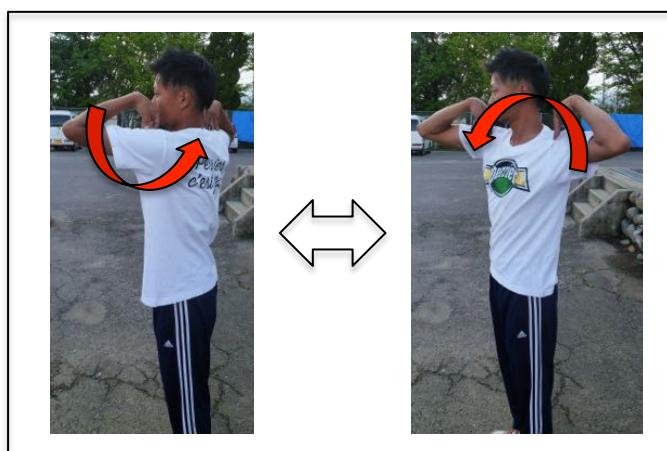
## ⑥肩甲骨の可動性改善 ~その1~

方法：両手で、それぞれの肩上方を把持し、肘を外側へ開く。その状態から両肘を前で合わせるようにする。次に両腕をいけるところまで後ろへ持っていく。この時、両方の肩甲骨が背骨に近づくように寄せることを意識する。



## ⑦肩甲骨の可動性改善 ~その2~

方法：⑥の開始肢位から、肩を軸に腕を交互に回す（逆回しも）。

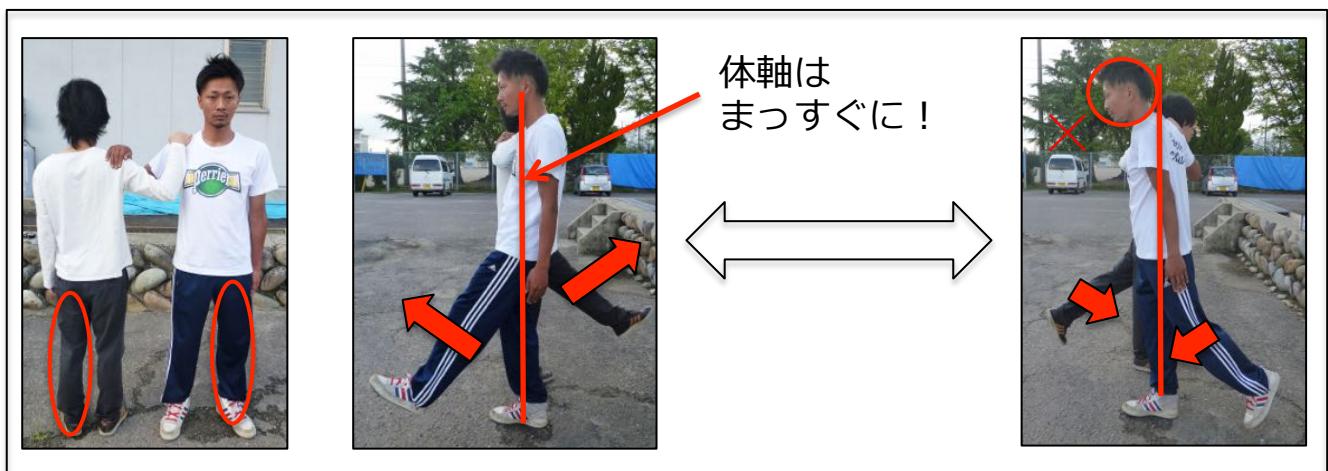


## 2) バリスティックストレッチング（弾道的ストレッチング）

目的：伸張反射（筋が他動的に伸張されると反射的に収縮しようとする反応）を利用して収縮効率を高めつつ、関節の可動性を改善させる

### ①レッグ・フロント&バック・スイング

方法：それぞれ前後を向いて横に並び、それぞれの肩を保持する。その状態で外側の脚をタイミングを合わせ前後に振る。



## ②レッグ・ライト&レフト・スイング

方法：向い合って相手の両肩をそれぞれ保持し、対側の脚をタイミングを合わせ左右に振る。この時、脚は自分の反対の脚にクロスするまで振るが、前後で交互になるように振る。



## 3. ダイナミックストレッチング（動的ストレッチング）

### メニュー

※距離は伝令停止線から第2結合までで、往復1回

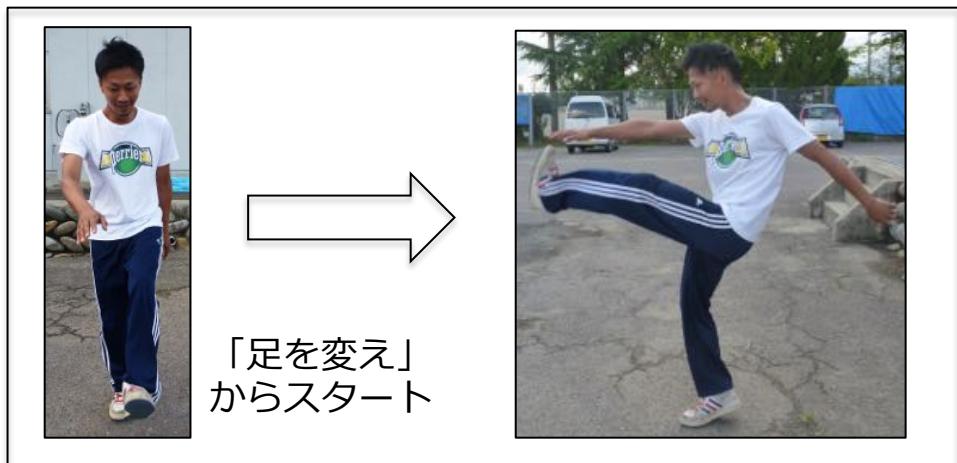
#### ①フロント・ランジ

ポイント：従来の方法で。前に出した脚のつま先は進行方向へ向くように。また、前に出した脚の膝が $90^{\circ}$ まで曲がり、かつ膝も進行方向へ向くように（膝が内側に入らないように注意）。体幹は前方を向き背筋を伸ばして行うこと。



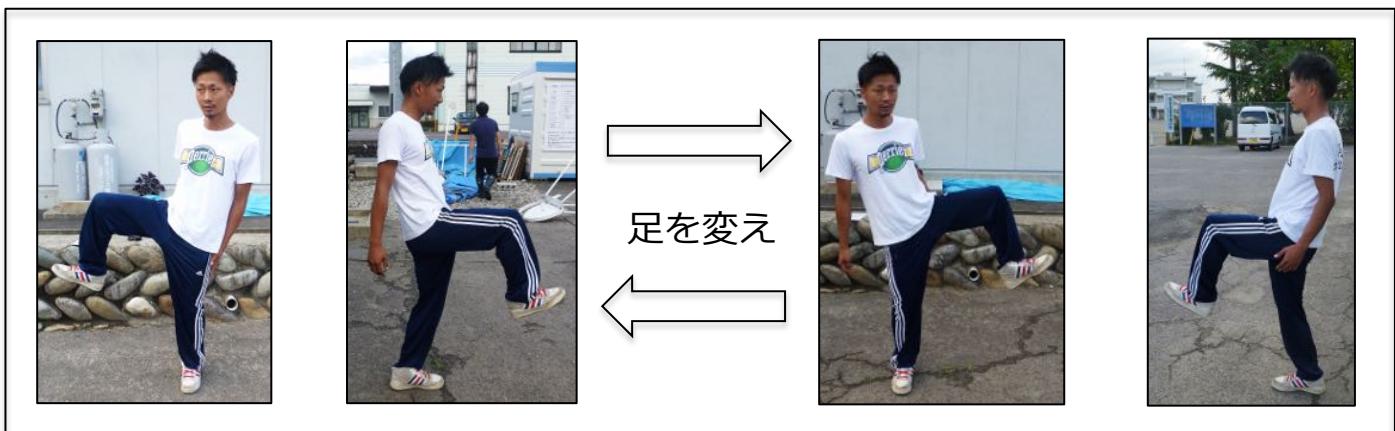
## ②トゥー・タッチ・ウォーク

従来の方法で（ただし、脚を替える時は2ステップ：足を変えの要領で）。



## ③ヒップ・ローテーション・ウォーク

脚を交互に後ろから前に回しながら前に進む。ただし、脚を替える時は2ステップ：足を変えの要領で。



## ④クイック・ステップ&ダッシュ

その場で素早く足踏みをし、合図をしたら一気にダッシュする。

