

Vol.3 カーリング競技に必要な主なトレーニングの実践(2)

2) ストレッチング

ストレッチングには自分で行うセルフストレッチと2人で行うパートナーストレッチがあります。また、ストレッチにはゆっくり静かに伸ばすスタティックストレッチ、反動をつけて行うバリスティックストレッチ、神経筋促通手技の一つであるPNFストレッチ、圧迫を加えながら行うコンプレックスストレッチなど色々な方法がありますが、ここではいつでもどこでも簡便にかつ安全に行える、またひとりでも行えるスタティックストレッチについて紹介します。

スタティックストレッチは

- ① 出来れば暖かいところで行う
- ② まずリラックスをする
- ③ 反動をつけずにゆっくり伸ばし
- ④ 強い痛みを感じない最大伸展姿勢を20～30秒保持する
(出来れば一種目につき3～5回程度)
- ⑤ ストレッチする筋を常に意識しながら行い
- ⑥ ストレッチ中は呼吸を止めずに行う
- ⑦ 個人差があるため、他人と柔軟性を競わない
- ⑧ 外傷・障害後は運動方向・程度に注意する
(担当の医師や理学療法士等に相談してください)

安定したデリバリーフォームの獲得と身体への障害を予防するためには、股関節・膝関節・足関節の柔軟性の獲得が大切です。また、スリーピングで疲労した肩周りや腕のストレッチも障害予防や疲労回復のために行うことをお勧めします。



肩後方のストレッチ



前腕のストレッチ(手のひら側)



背部のストレッチ



太もも前面のストレッチ



股関節前面のストレッチ



太もも内側のストレッチ



太もも前面と外側面のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ



太ももの後面のストレッチ

