

より良いストレッチの ススメ

女子代表専任アスレティックトレーナー
岩松真理恵, MS ATC



JBASPライブセミナー

JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部

1

講義を始める前に...

- 物にぶつからないように、皆さんの周りに少しスペースを確保して下さい。
(難しい場合は大丈夫です)
- 現在、怪我をされている方、これから行う動作中に痛みや違和感が出た場合は、直ぐに中止して下さい

2

そのストレッチ、本当に伸びてますか？

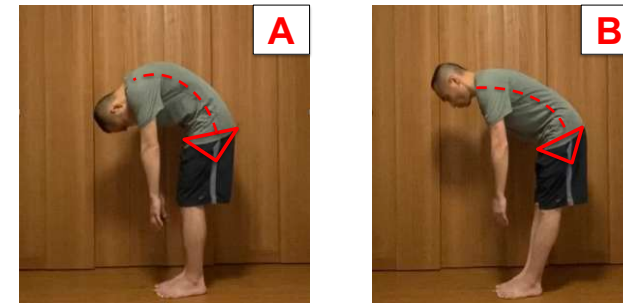
その場で「前屈」をしてみましょう！



3

そのストレッチ、本当に伸びてますか？

皆さんの「前屈」姿勢はどちらでしたか？



太ももの裏側を伸ばしたい時、
どちらがより効果的だと思いますか？


4

JBA **JAPAN**
JAPANESE BASKETBALL ASSOCIATION

そのストレッチ、本当に伸びてますか？

大胸筋をストレッチを
してみましょう！

どの腕のポジションが正しいと思いますか？




A B C

5

JBA **JAPAN**
JAPANESE BASKETBALL ASSOCIATION

本日の内容

- 「ストレッチ」について
 - ー種類と期待される効果
 - ーストレッチに関する研究
- より良いストレッチのススメ
 - ー相対的柔軟性
 - ー筋肉の構造
 - ーリラックスをして実施
 - ー姿勢を考える
- ダイナミック・ストレッチの例




6

JBA **JAPAN**
JAPANESE BASKETBALL ASSOCIATION

そもそも「ストレッチ」とは何か

- 筋肉の両端を引っ張って「伸ばす」こと
 - ー引っ張られている感覚
 - ーゆっくり伸ばす（勢いを付けない）
- ストレッチの種類；
 - ースタティック（静的）ストレッチ
 - ーダイナミック（動的）ストレッチ
 - ーPNF（固有受容性神経促進法）ストレッチ



7

JBA **JAPAN**
JAPANESE BASKETBALL ASSOCIATION

ストレッチに関する研究

ストレッチに関する先行研究では...

- ー筋肉痛/筋疲労 ↓
- ー怪我のリスク ↓
- ー筋出力やジャンプ等のパフォーマンス ↓

これらの効果を示唆しているが、

明らかな効果を証明している研究は少なく、
ストレッチの内容・方法に関しては
絶対的な定義は無い。

8

JBA JAPAN **ストレッチに関する研究**

ストレッチを実施する時間については

- ・ 20秒～30秒程度が多い
- ・ 60秒以上で筋出力が低下するとの報告

↓
しかし

ストレッチがもたらす悪影響（筋出力低下等）よりも、もたらす良い効果の方が大きい
ことを示唆している研究が多い

9

JBA JAPAN **ストレッチが身体にもたらす効果**

- ・ 血液循環の促進
- ・ 柔軟性の向上（関節可動域の改善）
- ・ 心身のリラックス効果

↓

**怪我の予防
疲労回復**
が期待されている

10

JBA JAPAN **より良いストレッチのススメ①**

○相対的柔軟性（ライブセミナー第2、4回参照）

「モビリティ」 動きやすい方が良い		「スタビリティ」 動きにくい方が良い
後頭下	Mobile	頸椎
肩関節	Mobile	肩甲骨胸郭
胸椎	Stable	腰椎
股関節	Mobile	膝
足関節	Mobile	足
第一中足趾関節	Stable	
足	Mobile	

Joint-by-Joint Approach
by Mike Boyle

一般的に身体は、相対的に動きが起こるべき関節・部位と、相対的に動きがおこらざるべき関節が階層になっている

11

JBA JAPAN **より良いストレッチのススメ① cont.**

動きやすく
動きにくく
動きやすく

動きにくく
動きやすく

12

JBA JAPAN より良いストレッチのススメ① cont.

13

JBA JAPAN 股関節の付け根（屈筋群）のストレッチ

(問題)
どちらがより効果的に股関節の付け根をストレッチしている
と思いますか？

14

JBA JAPAN 股関節の付け根（屈筋群）のストレッチ

(正解) 左図

15

JBA JAPAN 太もも前面（大腿四頭筋）のストレッチ

より効率よく太もも前面を伸ばすには、
どちらの方が良いと思いますか？

(引用 - <https://musculoskeletalkey.com/assessment-and-classification-of-uncontrolled-movement/>)
(第7回ライブセミナー「ユース期に起こりやすい怪我の特徴」参照)

16

JBA JAPAN **お尻（臀筋群）のストレッチ**

・胸のラインとスネが平行になるようにする
 ・反対側の腰が開きすぎないように注意

17

JBA JAPAN **お尻（臀筋群）のストレッチ**

先ほどの体勢が取りづらい場合は

悪い例

18

JBA JAPAN **より良いストレッチのススメ②**

○筋肉の構造を考える
 例) ふくらはぎのストレッチ

腓腹筋

- ・表層にある筋肉
- ・膝と足関節をまたぐ (2関節筋)
- ・作用;
足関節の底屈
膝関節の屈曲

ヒラメ筋

- ・深部にある筋肉
- ・膝関節はまたがない
- ・主に立位での姿勢維持に重要
- ・作用;
足関節の底屈

19

JBA JAPAN **より良いストレッチのススメ② cont.**

ふくらはぎのストレッチ

腓腹筋

ヒラメ筋

20

JBA JAPAN より良いストレッチのススメ② cont.

違いがつけられますか？

21

JBA JAPAN より良いストレッチのススメ② cont.

間違いがつけられますか？

22

JBA JAPAN 大胸筋のストレッチ

(正解) 全て正しい

23

JBA JAPAN 肩・肩甲骨のポジションにも注意！

ポジションが安定せずに無理に動作を繰り返すと...

肩と肩甲骨のポジションが安定した状態での動作

肩周りの組織(特に前面)の組織を痛める

炎症や関節唇損傷、脱臼等の危険性！

(引用:iOS app「ヒューマン・アトミー・アトラス2021」より)

24

JBA JAPAN 肩・肩甲骨のポジションにも注意！

【上から見た図】

【前から見た図】

25

JBA JAPAN 三角筋のストレッチ

三角筋前部

頭が前に傾いている

腰が反っている

26

JBA JAPAN 三角筋のストレッチ

三角筋中部

三角筋後部

間違いが分かりますか？

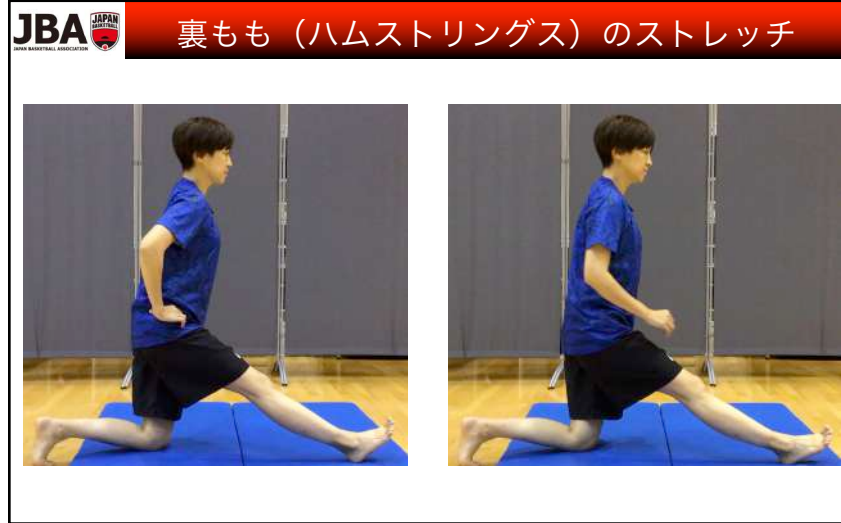
27

JBA JAPAN より良いストレッチのススメ③

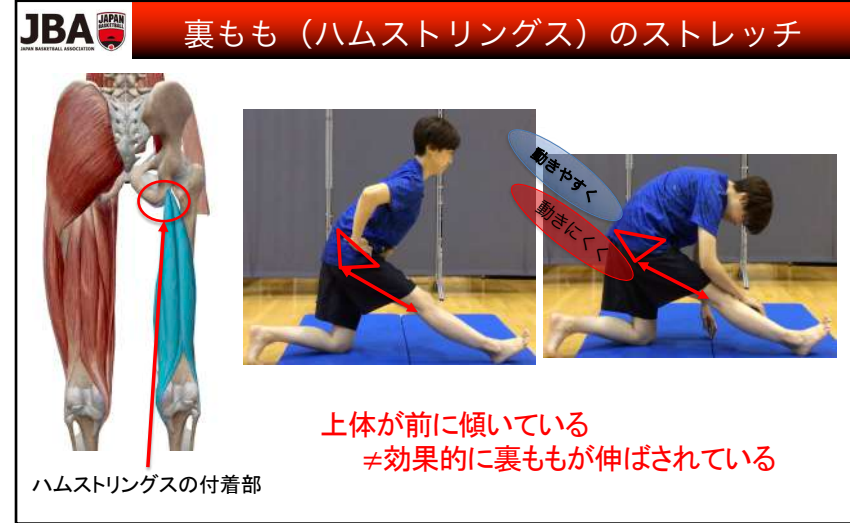
○呼吸を止めず、リラックスして行う

- 呼吸を止めると、神経が興奮し、リラックスを妨げる
- 勢いをつけると「伸張反射」が起こり筋肉の伸びが制限される
- 安定した状態で行う

28



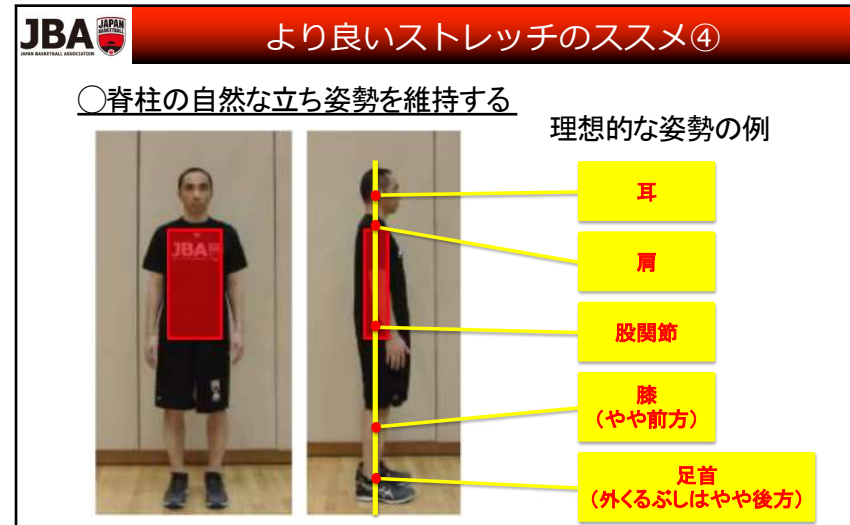
29



30



31



32

JBA JAPAN 骨盤が... 陥りやすい悪い姿勢の例

骨盤が...
後傾 前傾

33

JBA JAPAN 骨盤が後傾した状態が続くと...

重心のバランスを取るために上半身が前方に倒れる

肩こり
胸が垂れる
下腹ぼっこり
お尻が垂れる

硬くなっている主な筋肉

- ・腹筋
- ・大臀筋
- ・ハムストリングス

背中が丸まり、「猫背」姿勢
股関節がうまく機能しなくなり、腰部への負担増加

34

JBA JAPAN 骨盤が前傾した状態が続くと...

顎が前に出て、首や肩に負担がかかる

硬くなっている主な筋肉

- ・腰部伸展筋群
- ・股関節屈筋群
- ・大腿四頭筋

体幹部や臀部の筋肉が機能しづらくなる
反り腰になり、腰部への負担が増加

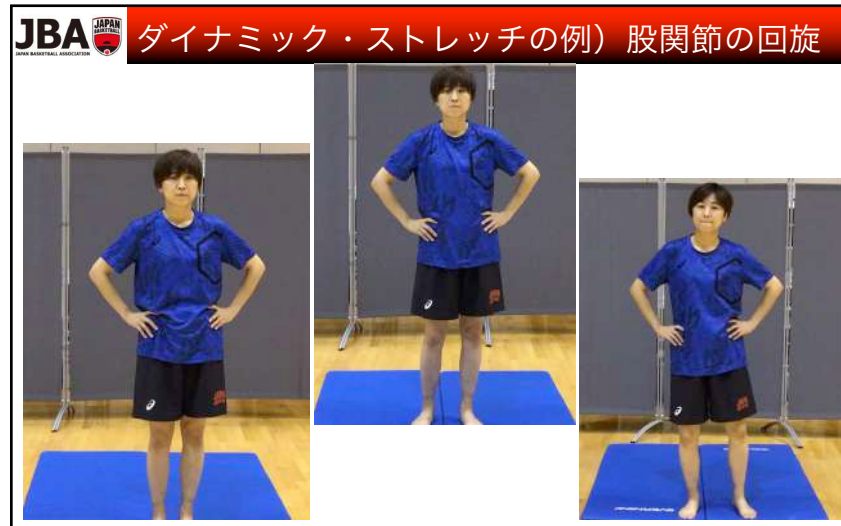
(引用元: <https://westcoastsci.com/blog/pelvic-alignment-and-your-posture/>)

35

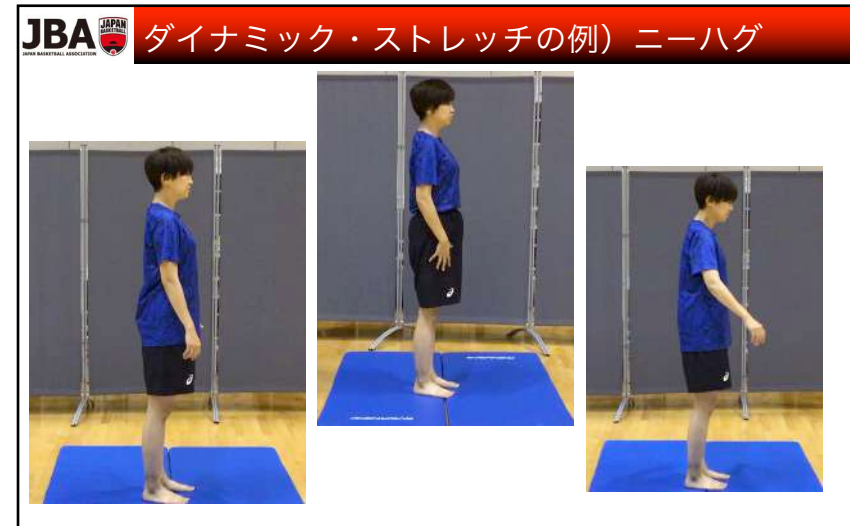
JBA JAPAN ダイナミック・ストレッチの例) 太もも前面

(引用: <https://musculoskeletalkey.com/assessment-and-classification-of-uncontrolled-movement/>)

36



37



38

JBA **JAPAN** **バスケットボール協会** **まとめ**

より効果的にストレッチを行う為には...

- ✓ 安定すべき関節を安定させ、動かすべき関節を動かす **(相対的柔軟性)**
- ✓ ターゲットとなる筋肉の構造を理解する **(筋肉の構造)**
- ✓ 呼吸を止めずに、楽な姿勢で行えるようにする **(リラックス)**
- ✓ 姿勢が悪くなっている原因を考える **(自然な立ち姿勢の維持)**

39