

「お家でできるコンディショニングチェックとストレッチの使い分け」

スタジオ ボディ&ブレイン
和田 芳勝

目的) 防げるケガを防ぐこと

- オスグッド病、シーバー病などの成長に伴うもの
- ウォーミングアップ、クーリングダウンの不足
- 走り過ぎ、ボールの蹴り過ぎによるもの

今日のポイント

お子さんのニュートラルを知りましょう

- 体前屈・正座・長座・しゃがむ・バンザイ など
ニュートラルよりマイナス → 障害・傷害の可能性高くなっているサイン
- 柔軟性をそれ以上高める必要があるか？
柔らかすぎる関節はケガのリスクも

◎お家でのコンディショニングチェック

- ・正座ができるか
- ・体前屈で指先がどこまで届くか
- ・体前屈で背骨が丸くなっているか
- ・足をそろえてしゃがむことができるか
- ・バンザイをして両腕が耳の後ろにいくか
- ・長座で座って足首が左右均等に動かすことができるか
- ・踵がお尻につくか（その時の抵抗感）

☆何気ない日常動作からもヒントが・・・

- ・姿勢（重心、膝や腰のゆるみ具合、顔の向き）
- ・歩く動作
- ・イスや床に座るとき
- ・クツや靴下を履くとき、脱ぐとき
- ・シューズの傾き具合 ※内側に倒れこんでいるときは要注意！

★ストレッチを使い分けよう

ウォーミングアップ・・・弾むような動きが必要。 ゆっくり長く筋肉を伸ばさない。
クーリングダウン・・・ゆっくり長く筋肉を伸ばしていく。
基礎的な柔軟性を大きくする・・・いろいろな動きやストレッチで関節の可動性を増す