

下肢の動作課題 あれこれ

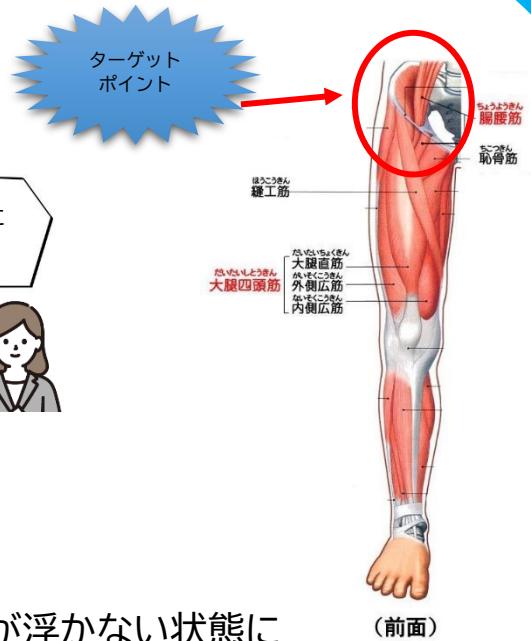
【ストレッチの注意点】

- ・力を加える方向や角度を確認して、ゆっくりと丁寧に行いましょう
- ・安定感・安心感や関節・骨への負担軽減のため、手の添え方の以下の3点に注意しましょう
①接する面を広くする ②複数の箇所を支える ③動かす関節の近くを持つ
- ・動かす範囲は最大限の角度まで動かすようにしましょう
目安：抵抗感がある、筋肉の筋が見える、顔をしかめる、我慢できない痛みを訴える直前まで

【股関節のストレッチ】

しんてん 伸展

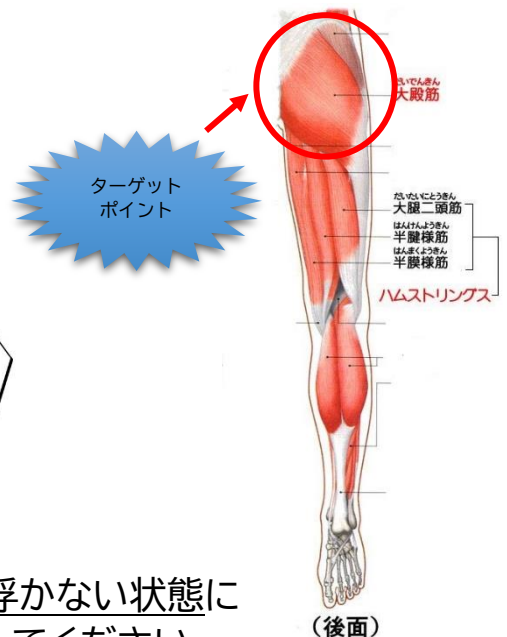
目的：股関節を伸ばすための筋肉を伸ばす



- ・伸ばしている脚に効果があります
- ・曲げる脚とは反対側の脚をしっかりと伸ばし、脚が浮かない状態にすることが理想的です
- ※ただし、膝関節の硬い生徒には、急に押さえるのではなく、何度かに分けて徐々に伸ばしていく

くつきよく 屈曲

目的：股関節を上げるための筋肉を伸ばす



- ・曲げる脚とは反対側の脚をしっかりと伸ばし、脚が浮かない状態にすることが理想的です ※伸ばせる範囲で伸ばしてください

【ハムストリングスのストレッチ】

目的：ハムストリングスを伸ばす

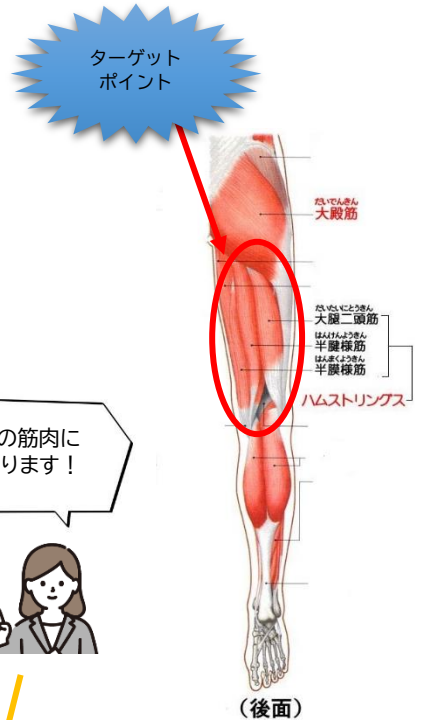
膝を伸ばした場合



腰が浮かないように固定



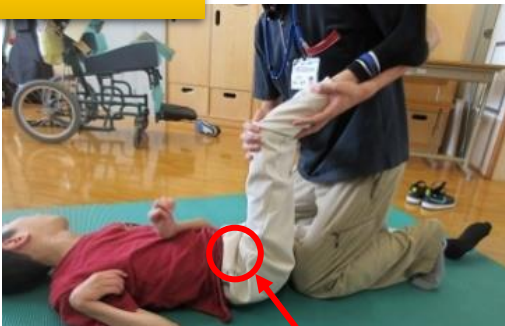
この辺りの筋肉に効果があります！



- ・最初に反対側の脚(腰)をしっかり固定し、浮かないようにすることが大切です
- ・膝を伸ばした状態で股関節を 90°程度に近づくように足を上げていきます
- ・抵抗があったり顔をしかめたりする等するところで止めるとよいでしょう



膝を曲げた場合



腰が浮かないようにする！



浮いてしまうとハムストリングスが伸びません！

- ・最初に反対側の脚(腰)をしっかり固定し、浮かないようにすることが大切です
- ・股関節を 90°程度曲げた状態で膝を伸ばしていきます
- ・抵抗があったり顔をしかめたりする等するところで止めるとよいでしょう