

本マニュアル作成の主旨

1. 動的ストレッチの導入

(ア) 最近では動的ストレッチが多くのチームで導入され、その効用が認知されるようになっていきます。

(イ) ウィングではランニング前のストレッチとして、長い間、静的ストレッチを採用してきましたが、上記のような流れの中で、一年ほど前から動的ストレッチの導入が進められています。

2. 山藤式の導入

(ア) しかし、朝のストレッチの時に、動的ストレッチを指導できる監督・コーチが少ないため、静的ストレッチになってしまうことが多いのが現実でした。

(イ) 2016 年 9 月末の監督・コーチミーティングで、山藤さんの指導する動的ストレッチの評判が高く、このやり方をウィングの標準にしようという声が、多数を占めました。

(ウ) 以上の方針の下、誰でも山藤式ストレッチの指導ができるように、分かり易いマニュアルを作成しました。

ストレッチ項目一覧

No	名称	備考
1.	軽くジャンプします	
2.	肩を左右に捻ります	上半身のうち、特に肩周りの筋肉のストレッチです。
3.	肩を伸ばします	
4.	肩を回します。(肘を回します)	
5.	腕を回します	
6.	体の横を伸ばします	上半身(肩以外)のストレッチです。
7.	上体を捻ります	
8.	膝の屈伸をします	主として下半身のストレッチです。
9.	浅い伸脚をします	
10.	深い伸脚をします	
11.	股関節を前後に開きます。	
12.	膝を回します	
13.	腰を回します	
14.	前屈します	
15.	後屈します	
16.	腿(もも)を伸ばします	
17.	腿を引き上げます	
18.	脚を前後に振ります	
19.	脚を回します	
20.	手首・足首をブラブラします	

ランニング前のストレッチとして、ここに示すやり方を皆で実践していきましょう

マニュアルの見方

1. 各項目の呼称は、動作の一部は表現していますが、それだけですべてを表現しているわけではありませんので、解説を付加しています。
2. 写真はそのストレッチの途中の経過を示しています。動き始めや終わりを示しているわけではありません。
3. 山藤さん指導の下で実施した経験と、項目の呼称、および、写真を総合して、理解をしてください。
4. 左右を入れかえて行うもの、前回しと後ろ回しを行うもの等は、マニュアル上には、原則、表現していません。
5. A4横置きサイズで作成してあります。二つ折りにして、A5 サイズで使うと便利なように、レイアウトしてあります。

3.肩を伸ばします

肩の筋肉と、二の腕の裏側、腕の付け根を伸ばしています



1.軽くジャンプします

足元を確認しましょう



2.肩を左右に捻ります

手を肩の高さで組み、肩をドライブ源にして、肩を（上体を）捻ります



4.肩を回します。（肘を回します）

肩に手を置いて、両肩を結ぶ水平線を中心に、肩甲骨を大きく回します。前回しと、後ろ回し



【ストレッチの呼称】

あなたは、このストレッチを「肩回し」と呼びますか？ それとも「肘回し」？ ちなみに青トレの紹介本では後者です。

動かしたいのは「肩」より大きく回っているのは「肘」ですね。

5.腕を回します

腕を伸ばして回すことで、肩がより大きく動きます。



【前回しと後ろ回し】

前回しと後ろ回しはどのように決めるか知っていますか？

動作スタート直前の状態、このストレッチでは、最初腕をぶらぶらと下に下げますよね。その状態から腕を前にもっていくのが前回し。後ろにもっていけば後ろ回しです。

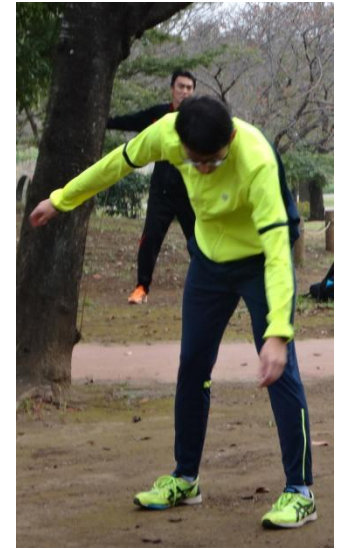
6.体の横を伸ばします

腕も大きく使うことで、NO.3 に比べて、体の側面（体側）全体を大きく伸ばします。



7.上体を捻ります

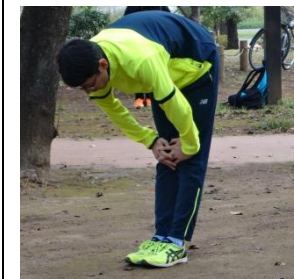
身体は少し前傾。腕を使って大きく捻ります。



8.膝の屈伸をします



足は揃えて、つま先は真っ直ぐ前を向けさせます。

足首が柔らかい人は、お尻を十分下ろせますが、足首が固いと、出来ません。可能なところまで、下ろしましょう。



9.浅い伸脚をします	10.深い伸脚をします	11.股関節を前後に開きます。 上体は垂直に立てます
		
12.膝を回します		
		
13.腰を回します		
		

7

14. 前屈します	15. 後屈します
	
16. 腿（もも）を伸ばします 片足立ちし、腕で、足をお尻にひきつけます。	17. 腿の引き上げ 片足立ちで、腕で膝を抱え込んで、上に引き上げます。
	
	オ！ 後方に長崎さんが写っている。さすが二人とも微動だにせず、安定している。体幹が鍛えられている証拠ですね。
	8

18. 脚を前後に振ります



19. 脚を回します



上の2枚は右足を回しています。下2枚は左足を回しています。



20. 手首・足首をブラブラします



最後に

1. 項目が多いなと思われた方も多いと思いますが、山藤さんの指導では10分以内でした。スピーディに次の項目に移っていくイメージでした。
2. 「20項目を覚えきるのは難しいな～」と思われた方、少しずつ実践しながら、数を増やしていけば良いかと思われます。

仮発行：2016年10月26日

監修、実技：山藤ドリームコーチ

資料作成：キイチロー