障害予防教室　セルフチェックシート（糸島少年野球連盟、渡辺整形外科病院　リハビリテーション部）　2020年2月8日（土）　Ver.1．1

今日の目的は、反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばすスタティックストレッチ（静的ストレッチ）を覚えること！

身体が硬いと、スポーツで怪我をしやすく、肘や肩を痛めることにもつながります。

身長がいっぱい伸びているときは、とくにストレッチをがんばろう！

～～～　ポイント　～～～

寝る前やお風呂上りにしっかりやりましょう（毎日！継続が大事）

息を吐きながら、ゆっくり伸ばしましょう（１５秒程度ゆっくり数えましょう）

反動をつけずに、ゆっくりやりましょう（いきおいをつけてやってものびません）

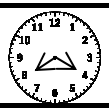
合格⇒１点　　今日の結果（合計点）

もう少し⇒0点

日付　　月　　日

名前（　　）　　点／１３点

☆　まずは、自分の身体の硬い場所や弱い場所を知りましょう！！《下半身編》

測り方	硬い場所（筋肉など）	測った数値	目標値（合格/もう少し）	良くなるストレッチ方法
1.立位体前屈 膝をしっかり伸ばしてね	太ももの後ろの筋肉（ハムストリングス）、足首	ｃｍ	床と指の距離 ０ｃｍ （　合格　／　もう少し　）	・膝をのばして体を前にたおしていく　*別紙① ・しゃがんで足首をつかみ、太ももとむねが離れないように膝をのばしていく　*別紙②
2.しゃがみこみ動作 両足を揃え、踵は離さない (手の位置は気にしない)	足首、アキレス腱 お尻の筋肉（殿筋）	しゃがめる／ ひっくり返る	ひっくり返らずにしゃがむ （　合格　／　もう少し　）	・足を後ろに引き、かかとを地面につけたまま ゆっくりと前に体を動かす　*別紙③ ・膝をかかえて、むねに近づける　*別紙④
3.股わり動作 胸をはって、お尻を下げる (足先は45°ひらいてね)	股関節の内側（股関節内転筋）、太ももの後ろの筋肉（ハムストリングス）	できる／ できない	お尻が両膝のラインより下 （　合格　／　もう少し　）	・足のうらを合わせて、両手で膝を地面に向けておしていく　*別紙⑤ ・別紙①＆②の方法（ハムストリングス）
4.仰向きで足を前に上げる 膝を伸ばして上がる？	太ももの後ろの筋肉 （ハムストリングス）	右　／左 （角度　°）	９０° （　合格　／　もう少し　）	・別紙①の方法 ・別紙②の方法（ハムストリングス）
5.座って股をねじる動き 足先を外から上に挙げる	股関節の外側、お尻の奥の筋肉 （股関節外転筋、外旋筋群）	右　／左 （角度　°）	４５° （合格／もう少し） 	・膝の上に反対の足をのせて押さえる。 *別紙⑥
6.うつぶせで膝を曲げる お尻に踵がつく？	太ももの前側の筋肉 （大腿四頭筋）	右　／左 （踵と尻距離）	０ｃｍ （　合格　／　もう少し　）	・片方の膝を曲げて、ゆっくり後ろにたおれていく　*別紙⑦

☆　《上半身・体幹編》

測り方	硬い場所（筋肉など）	測った数値	目標値（合格/もう少し）	良くなるストレッチ方法
7.ばんざい	背中の筋肉、肩甲骨、肩、胸など全体的な筋肉	右　　/左 （角度　°）	腕で耳がかくれる（１７０°） （　合格　／　もう少し　）	・うでを上方向にのばして体を地面つけ、のばしたうでと反対方向に顔をむける　*別紙⑧ ・体の前でストレッチする方のうでを下に組み、上のひじでおしていく。　*別紙⑨
8.肘の動き 曲げ伸ばしを横からみる	肘の回りの筋肉	肘が伸びる／ 肘が曲がる	左右差がない （　合格　／　もう少し　）	・肘をのばして指の付け根を持ち、上向き・下向きに引きよせる *別紙⑩上向き　*別紙⑪下向き
9.手のひらと肘を合わせて、 上に挙げる	広背筋（背中の筋肉）	できる／ できない	肘が鼻よりも上にくる （　合格　／　もう少し　）	・上部：ひじを曲げ、頭のうしろに持っていき、反対側へ体をたおしていく ・下部：手首を持ち、手を斜め上へ向け、反対側に体をたおしていく　*別紙⑫
10.ブリッジ動作	背中の筋肉、肩甲骨、肩の筋	できる／ できない	肘が伸び、頭が床から離れる （　合格　／　もう少し　）	・別紙⑧の方法 ・あお向けのまま、両膝を曲げ上半身は動かさず、下半身を左右にねじる　*別紙⑬
11.体の捻じり動作 横向きから肩を反対にたおす。	背中の筋肉、肩甲骨、肩の筋	できる／ できない	肩が反対の床につく （　合格　／　もう少し　）	・別紙⑧の方法 ・あお向けのまま、両膝を曲げ上半身は動かさず、下半身を左右にねじる　*別紙⑬

☆　《バランス編》

測り方	硬い場所（筋肉など）	測った数値	目標値（合格/もう少し）	良くなる方法
12.片手フロントブリッジ (足は肩幅、首は下げたまま)	体幹の安定性	できる／ できない	３秒以上止まれる （　合格　／　もう少し　）	・両手で支えるのから練習し、徐々に片手の練習を行います。バランス練習の継続
13.片足で靴下をはく	股関節の奥の筋肉 バランス、足指の動き	できる／ できない	できる （　合格　／　もう少し　）	・ストレッチする足の膝をつき、背筋をのばしたまま体を前にたおしていく　*別紙⑭ 足指のストレッチ