

# ストレッチ実技編

かた かいしょう

けが よぼう もくてき

【硬さを解消しパフォーマンスアップと怪我の予防を目的に】

# 本日の目的

1. 自身の体の状態を知ること  
じしん                      じょうたい
2. 体が硬いと空手競技にどのような影響が及ぶか  
かた                      きょうぎ                      えいきょう      およ  
また、怪我の原因にどう繋がるのかを知ること  
けが                      つな
3. 実際の技をイメージしながらストレッチを行っていくこと  
じっさい      わざ



●大野ひかる選手  
(四股立ち下段払い)

●西山 走選手  
(猫足立ち)

●江藤 純也選手  
(上段蹴り)

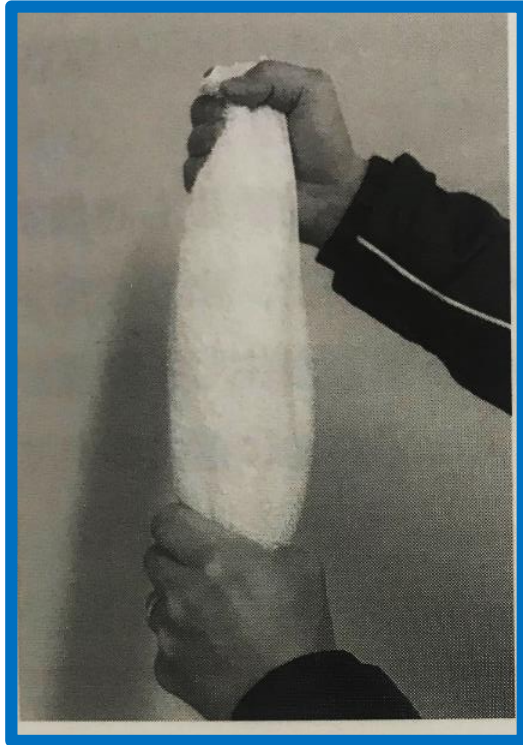


や だいいちぜんてい きそ  
柔らかいことが第一前提(基礎)

まず

ストレッチが重要

かた  
硬いってどんな状態



の ちぢ  
伸び縮みがしやすい



スムーズに動きが大きくなる



スピードや力がでる



の ちぢ むずか  
伸び縮みが難しくなる

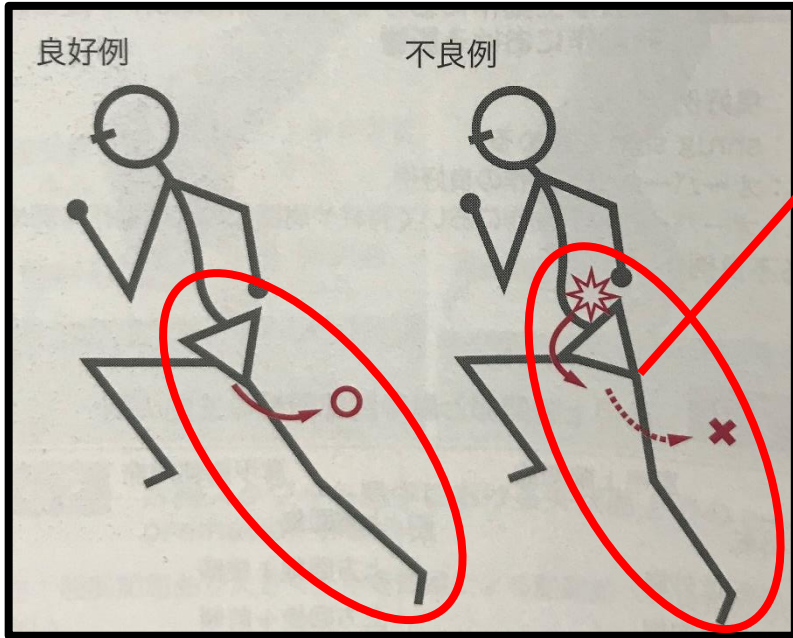


動きが硬く小さくなる

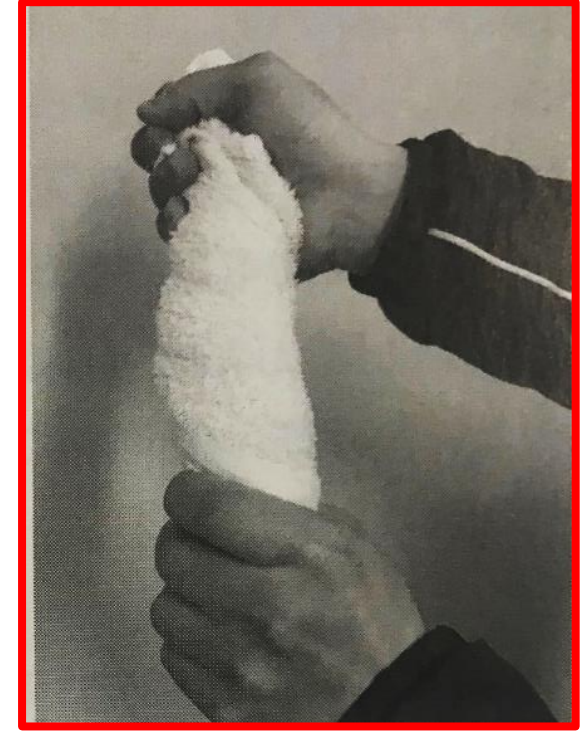


スピードや力がでない

# 硬いとうなる



(股関節が硬い)



急に伸びる



筋肉が痛くなる  
にくばな  
(肉離れ)

かた ぞうきん

前の筋肉が硬い雑巾だったら



どこかが変わりに動く



頑張りすぎて痛くなる

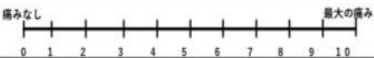
# ストレッチをおこなう前に

1. 技をイメージしながらストレッチをおこないましょう

2. <sup>かた ぶい にゆうねん</sup>  
硬い部位は入念にストレッチをおこないましょう

測定日 年 月 日

氏名	男・女	年齢	歳			
スポーツ歴	空手	年	身長	cm	体重	kg
既往歴 今まで経験したケガを記入（捻挫・腰痛・骨折・靭帯損傷など）						
現病歴 現在痛みがある場合は記入してください						

痛みなし  最大の痛み

検査年月日		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日		
身長		cm	cm	cm	cm	cm	cm		
体重		kg	kg	kg	kg	kg	kg		
① ひざ抱えテスト 両ひざをかかえた状態から片方の足を床まで伸ばせる	右	できる	できない	できる	できない	できる	できない	できる	できない
	左	できる	できない	できる	できない	できる	できない	できる	できない
② シャガみこみ かかとを浮かさずにシャガみ込んだ姿勢をキープできる	右	できる	できない	できる	できない	できる	できない	できる	できない
	左	できる	できない	できる	できない	できる	できない	できる	できない
③ ジャックナイフ膝伸展 しゃがんだ姿勢で踵をもち、お尻を上にあげるように膝を伸ばす	右	できる	できない	できる	できない	できる	できない	できる	できない
	左	できる	できない	できる	できない	できる	できない	できる	できない
④ 開脚体前屈 開脚し、上半身を前に倒す。床に手・肘・顔がつか	胸	手・肘・胸・顔	手・肘・胸・顔	手・肘・胸・顔	手・肘・胸・顔	手・肘・胸・顔	手・肘・胸・顔	手・肘・胸・顔	手・肘・胸・顔
	右	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
⑤ 股踵間距離 (HBD)	90cm	右	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
	左	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
⑥ 下肢伸展学上 (SLR)	70度以上	右							
	左								
⑦ 胸郭回旋	90度	右							
	左								
⑧ 開脚幅 <small>踵間に両脚のつま先</small>		右	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
		左	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
⑨ 長座体前屈	25~40cm	右	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
		左	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

# 上段蹴り



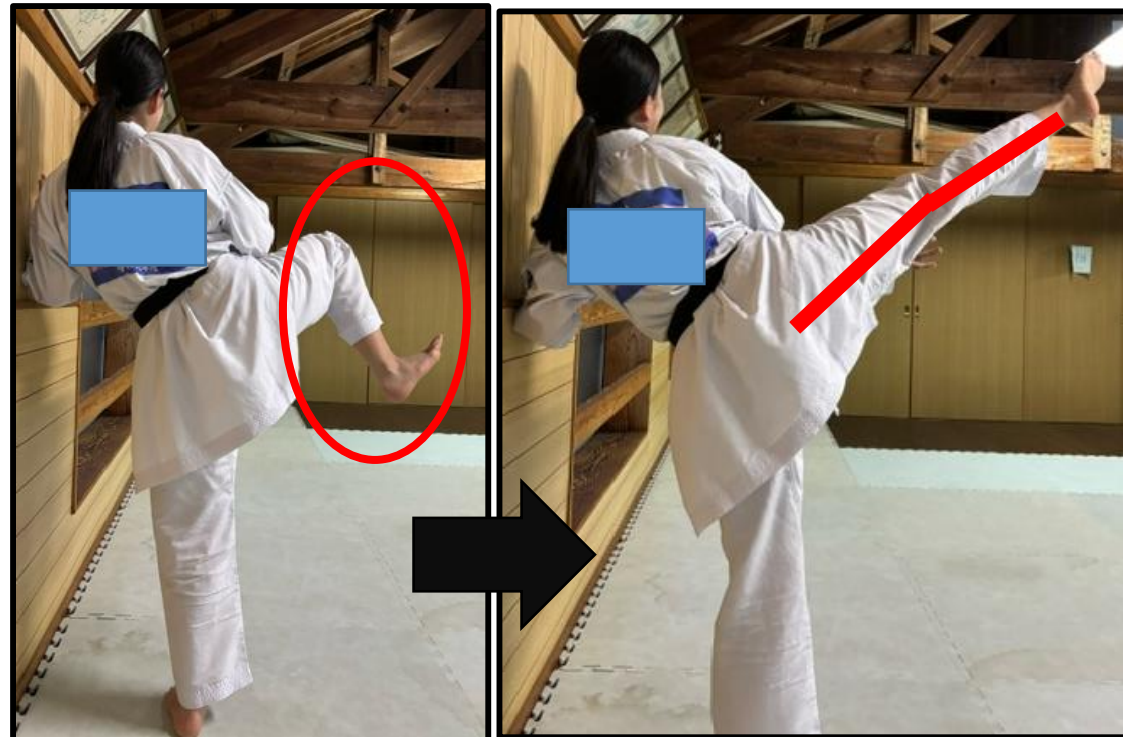
**開脚**が硬い選手はしっかりストレッチをおこないましょう



## 静的ストレッチ(30秒～60秒)



## 動的ストレッチ(左右各20回～30回)



①	ひざ抱えテスト 両ひざをかかえた状態から片方の足を床まで伸ばせる
②	しゃがみこみ かかとを浮かさずにしゃがみ込んだ姿勢をキープできる
③	ジャックナイフ膝伸展 しゃがんだ姿勢で踵をもち、お尻を上にあげるように膝を伸ばす
④	開脚体前屈 開脚し、上半身を前に倒す。床に手・肘・胸・額がつくか
⑤	殿踵間距離 (HBD)
⑥	下肢伸展拳上 (SLR)
⑦	胸郭回旋
⑧	開脚幅
⑨	長座体前屈

### 静的ストレッチ

- ・内ももがのびているか確認
- ・ヒザは曲がらないように注意
- ・あし先は、上

### 動的ストレッチ

- ・ヒザの前にチカラを入れ、伸ばす。

# 四股立ち

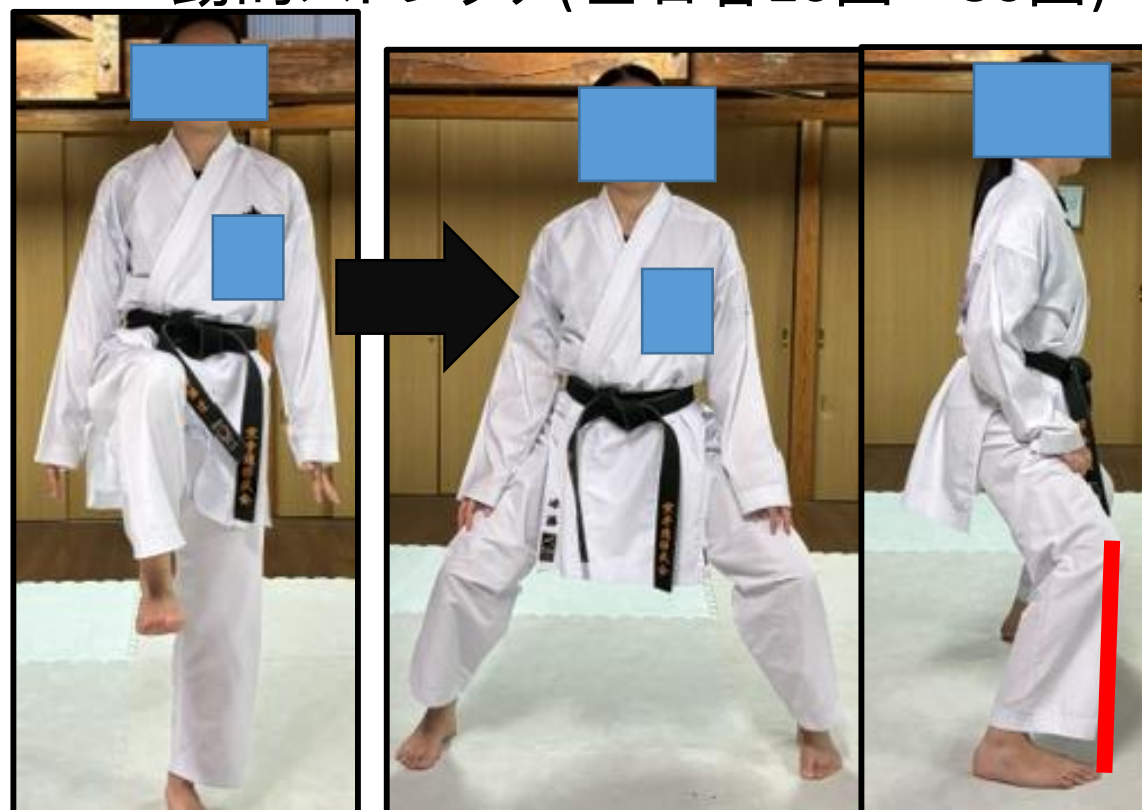


**開脚**が硬い選手はしっかりストレッチをおこないましょう

## 静的ストレッチ(30秒～60秒)



## 動的ストレッチ(左右各20回～30回)



①	ひざ抱えテスト 両ひざをかかえた状態から片方の足を床まで伸ばせる
②	しゃがみこみ かかとを浮かさずにしゃがみ込んだ姿勢をキープできる
③	ジャックナイフ膝伸展 しゃがんだ姿勢で踵をもち、お尻を上にあげるように膝を伸ばす
④	開脚体前屈 開脚し、上半身を前に倒す。床に手・肘・胸・額がつくか
⑤	殿踵間距離 (HBD)
⑥	下肢伸展拳上 (SLR)
⑦	胸郭回旋
⑧	開脚幅
⑨	長座体前屈

### 動的ストレッチ

- ・少しずつ足はばを広げ  
コシを落としていく
- ・ヒザがあしのゆびより前に  
でない

# 猫立ち



しゃがみ込みが硬い選手は  
しっかりストレッチをおこないましょう

## 静的ストレッチ(30秒～60秒)



## 動的ストレッチ (交互 20回～30回)



①	ひざ抱えテスト 両ひざをかかえた状態から片方の足を床まで伸ばせる
②	しゃがみこみ かかとを浮かさずにしゃがみ込んだ姿勢をキープできる
③	ジャックナイフ膝伸展 しゃがんだ姿勢で踵をもち、お尻を上にあげるように膝を伸ばす
④	開脚体前屈 開脚し、上半身を前に倒す。床に手・肘・胸・額がつくか
⑤	殿踵間距離 (HBD)
⑥	下肢伸展挙上 (SLR)
⑦	胸郭回旋
⑧	開脚幅
⑨	長座体前屈

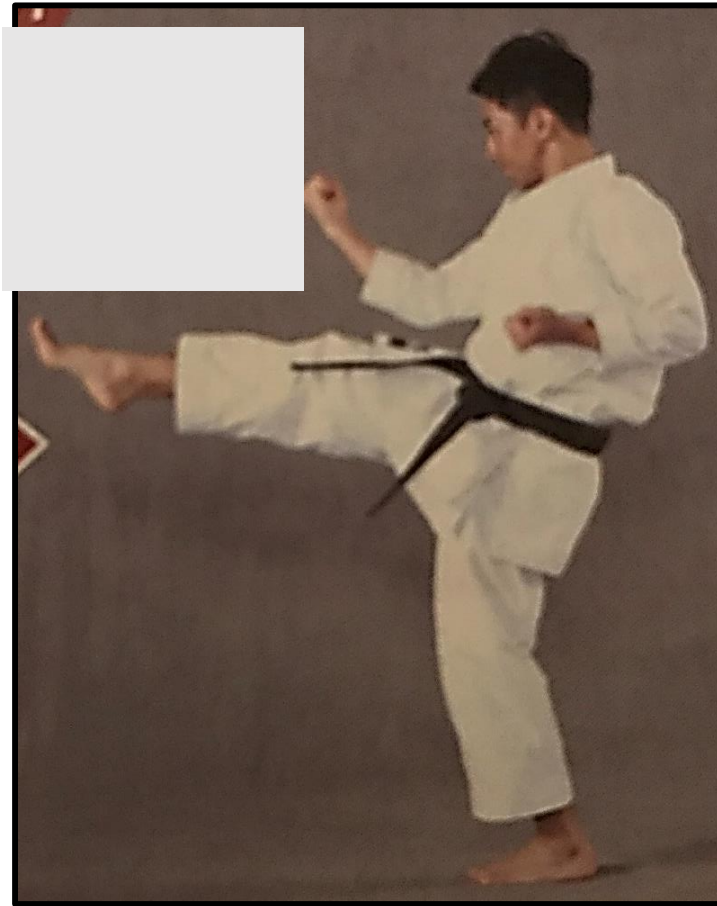
### 静的ストレッチ

- ・後ろ足の指はまっすぐ
- ・ヒザはまがらない

### 動的ストレッチ

- ・ヒザはのばしカカトをつける
- ・ヒザをまげながらカカトをあげる

# 前蹴り



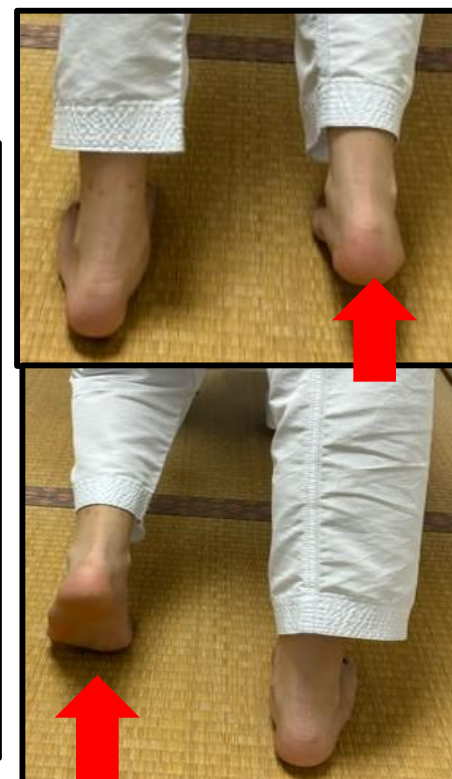
ジャックナイフや下肢伸展挙上(SLR)、長座体前屈が硬い選手は、しっかりストレッチをおこないましょう

## 静的ストレッチ (30秒～60秒)

①	ひざ抱えテスト 両ひざをかかえた状態から片方の足を床まで伸ばせる
②	しゃがみこみ かかとを浮かさずにしゃがみ込んだ姿勢をキープできる
③	ジャックナイフ膝伸展 しゃがんだ姿勢で踵をもち、お尻を上にあげるように膝を伸ばす
④	開脚体前屈 開脚し、上半身を前に倒す。床に手・肘・胸・額がつくか
⑤	殿踵間距離 (HBD)
⑥	下肢伸展学上 (SLR)
⑦	胸郭回旋
⑧	開脚幅
⑨	長座体前屈



## 動的ストレッチ (交互 20回～30回)



### 静的ストレッチ

- ・ヒザはまがらない

### 動的ストレッチ

- ・ヒザはのぼしかかたをつける
- ・ヒザをまげながらかかたをあげる

# 中段突き

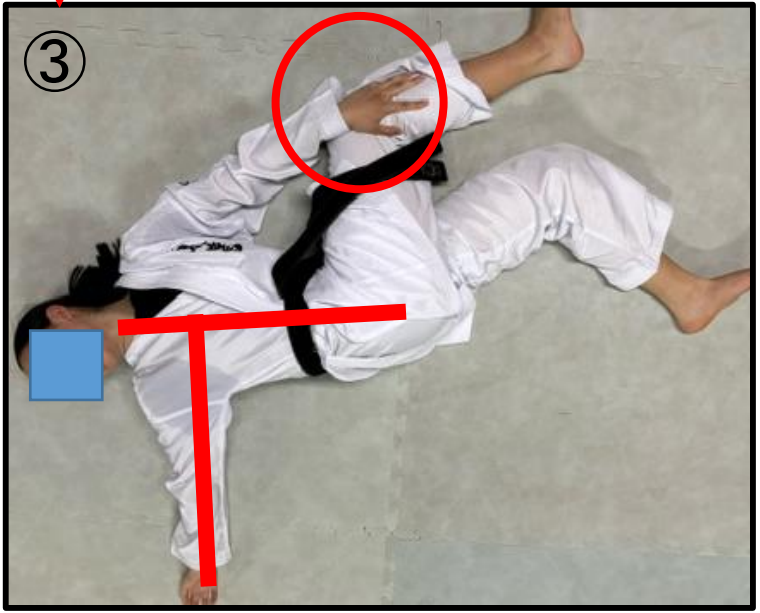
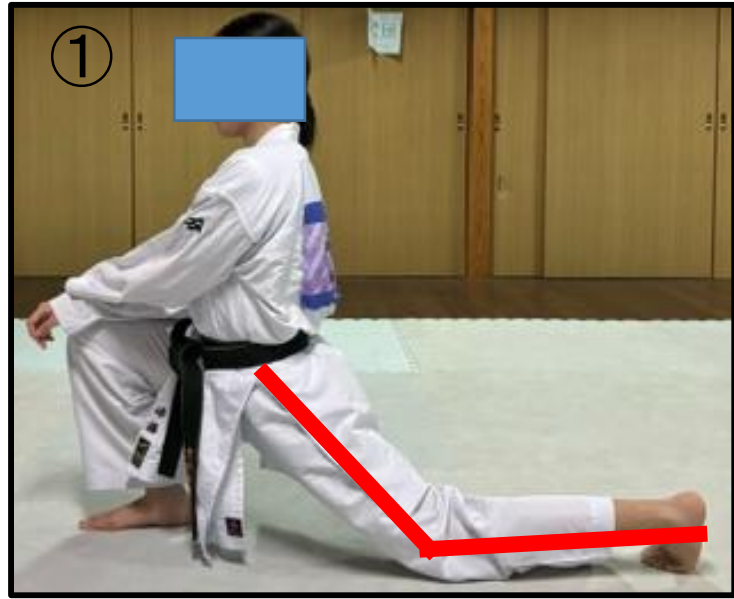


胸郭回旋や殿踵間距離、ひざ抱えテストが硬い選手は  
しっかりストレッチをおこないましょう



# 静的ストレッチ (30秒～60秒)

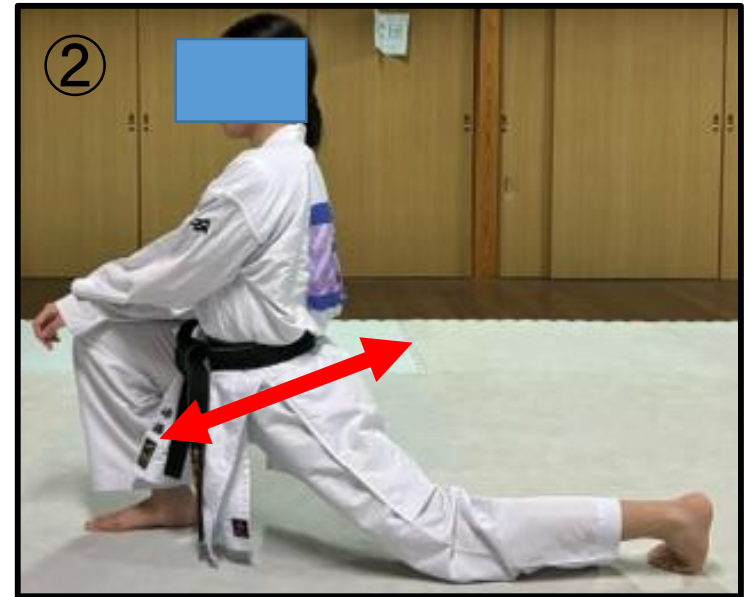
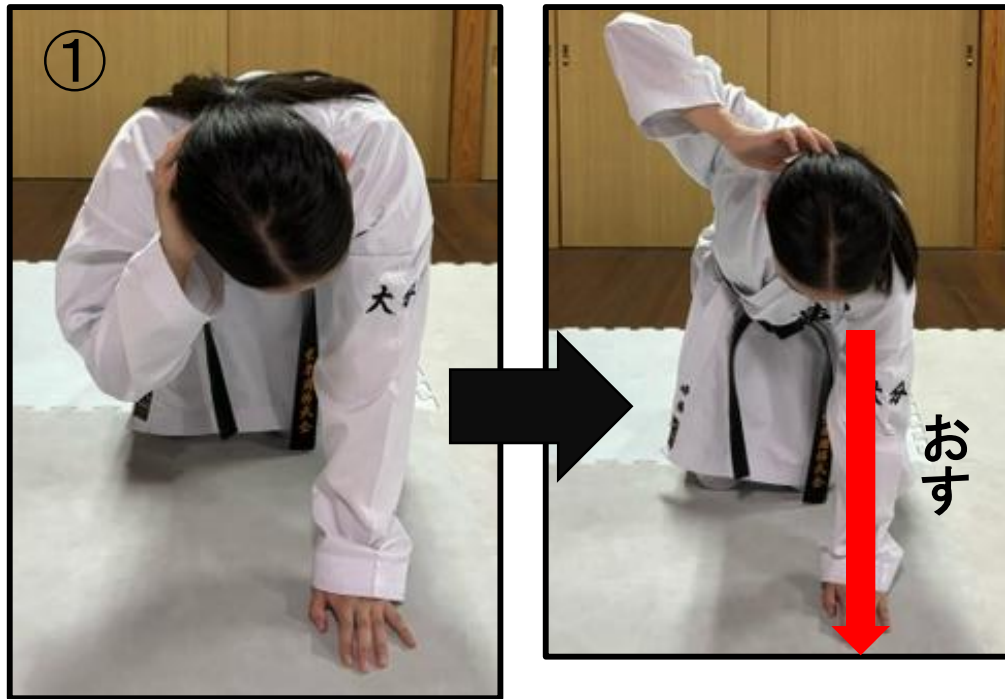
①	ひざ抱えテスト 両ひざをかかえた状態から片方の足を床まで伸ばせる
②	しゃがみこみ かかとを浮かさずにしゃがみ込んだ姿勢をキープできる
③	ジャックナイフ膝伸展 しゃがんだ姿勢で踵をもち、お尻を上にあげるように膝を伸ばす
④	開脚体前屈 開脚し、上半身を前に倒す。床に手・肘・胸・額がつくか
⑤	殿踵間距離 (HBD)
⑥	下肢伸展拳上 (SLR)
⑦	胸郭回旋



## 静的ストレッチ

- ・コシをそらない①②
- ・ヒザがうかない③

## 動的ストレッチ(左右各20回～30回)



### ①動的ストレッチ

- ・顔は正面(ゆか)
- ・おしながらウデをひらく

けんこうこつ      せぼね  
肩甲骨 を 背骨によせる

### ②動的ストレッチ

- ゆ  
・前と後ろにおしりを揺らす

# まとめ

じょうだんげ    ちゅうだんづ    わざ つよ はや  
上段蹴りや中段突きなど、技を強く速く行う為には  
からだ やわ  
まず、体を柔らかくすることが大切です。

ストレッチを続ければ、体が柔らかくなるので、  
毎日行うように心がけましょう。

しょうり    じゅんび    やど  
勝利は準備に宿る