

スポーツを長く楽しむための身体づくり

～スポーツ時のケガ予防 ダイナミックストレッチ～

(一社)小郡市スポーツ協会スポーツ指導者講習会より
有限会社ふるかわ整骨院代表取締役 柔道整復師 **古川 知明さん**



令和5年1月28日(土)に本協会主催の「第8回スポーツ指導者講習会」を行いました。今回の特集は、その中で紹介された『ダイナミックストレッチ』についてお届けします。

「さあ、身体を動かそう。スポーツするぞ」という時、みなさんは何からはじめますか？いきなり動くのは危ないからまずはゆっくり背伸びして、前屈して、アキレス腱をじっくり伸ばして・・・という方、多いのではないのでしょうか。このようなゆっくり筋肉を伸ばすストレッチは「静的ストレッチ」といって可動域を広くしたり老廃物を流すことを目的としているので、実は運動前ではなく「運動後や就寝前」に行うのに適しています。

では、運動前には何をすればいいのでしょうか。現在、運動前には「動的ストレッチ」が効果的だと言われています。運動強度は高めですが、筋肉を温めて、柔軟性をアップさせることによりケガの予防やパフォーマンスの向上につながるからです。

ぜひ運動前に取り入れて、長くスポーツを楽しめる身体づくりをしてみてください。

動的(ダイナミック)ストレッチ		静的ストレッチ
筋肉の柔軟性と温度向上	目的	可動域向上 老廃物を流す
ケガの予防 パフォーマンス向上	効果	心身のリラックス 疲労回復
複数方向	動き	単方向
高い	強度	低い
運動前	実施時間	運動後・就寝前



文化会館小ホールで行われた講習会の様子
加盟団体を中心に約70名が参加



キャットバック

ポイント
肩甲骨が動いている意識を持つ
丸める時はおへそ、反らす時は天井を見るイメージ。

- 1 四つん這いの状態にする
- 2 背中を丸める、反らすように動かしていく(骨盤↓背中↓首の運動)

キャットバック 胸椎
ウォーミングアップに。身体が温まります。

運動の目安

初めての人は
10回程度から
無理のない範囲で
行ってください

10〜30回



スパイラル 股関節

股関節そして身体全体をゆるめます。

1 足を開いた状態で膝を曲げて両手を前につく

2 左右の手をつきながら上半身を回転していく

①両手を前につく②右手を右後ろにつく③左手を左後ろ④右手を左前に⑤左手を右前に（右手と左手は交差した状態になる）

②へ

ポイント

身体を大きく動かす

（反対周りも行つこと）



スパイラル

トルソーローテーション 胸椎

上半身の動きを滑らかにします

1 肩幅に立ち、背筋をまっすぐにして腰を落とす

2 腕を肩の高さであわせ、左右交互にゆっくりとひねる

ポイント

骨盤は前に向けたまま固定し、肋骨から身体を動かすイメージでひねる



トルソーローテーション

スコピオン 腰椎

背骨と股関節の運動性を高めます

1 うつぶせの状態での字になるように両手を広げる

2 左右ゆっくりと体重移動。左足を右に。右足を左に

ポイント

両肩はできるだけ地面から離れないように（少し浮く程度はOK）
痛みのない範囲で大きく動く



スコピオン

スクワットサイドベント 腰

上半身を伸ばしながらゆるめます

1 軽く膝を曲げ、両手を広げる

2 左右ゆっくりと体重移動して足首タッチ

ポイント

骨盤はまっすぐに。脇を伸ばすようなイメージ。左から右（その逆も）に移る際、真ん中では最初の1の姿勢で止まる



スクワットサイドベント

ドロップランジ 股関節・膝関節

身体の運動性を高めます

1 直立の状態から斜め前方へ足を踏み出し、腰を落とす

2 左右交互に

ポイント

踏み出した足の膝の角度は90度



ドロップランジ

腰を落とし始めてから上体をひねる。腕はひねる動きに合わせて自然に。

有限会社 ふるかわ整骨院

ふるかわ整骨院グループ
ホームページはこちら

〒849-0123 佐賀県三養基郡上峰町
大字坊所288-8

TEL 0952-51-1821

最寄り院 小郡中央整骨院・鍼灸院

〒838-0115 福岡県小郡市大保字弓場110
イオン小郡ショッピングセンター内

TEL 0942-65-6066

