

滋賀県サッカー協会トレーナー部会 presents

～ハムストリングスを鍛えてパフォーマンスアップ！！～

①筋肉を柔らかくしよう！

柔軟性の獲得

寝た状態



天井に向かって高く

30秒キープ

座った状態



胸を張って姿勢よく！

30秒キープ

立った状態



立った状態から太ももと胸を密着させるように前屈する。
そのまま太ももと胸が離れないように保持しながら、膝を伸ばしていく。

30秒キープ

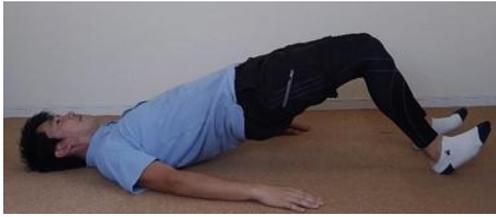
ストレッチの基本

- ・ 30秒間は伸ばし続ける
- ・ 効果的な時間：30秒×4回　　120秒＝2分やると筋肉は変わる！！
- ・ ウォーミングアップ：ポンポンポンと（反動つけて）
- ・ クールダウン：ゆっくりじわっと（反動つけない）

②筋肉を刺激しよう！！

筋力のアップ

ヒップアップ



両足で支えるバージョン



片足で支えるバージョン

腰・太ももは直線！

踵の位置をお尻から遠くすると効果的！

20秒キープ × 5回～

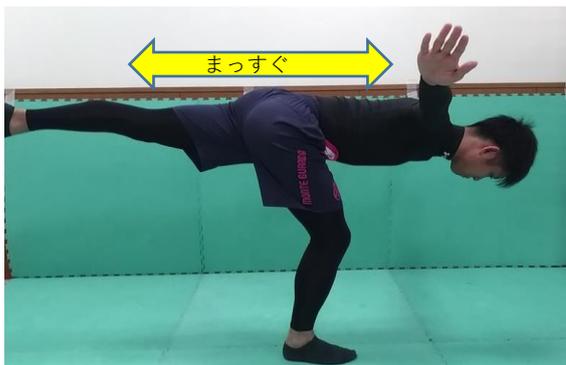
ヒップドライブ



背筋を伸ばして
膝は軽く曲げてお尻を後ろに突き出していきましょう。
もも裏がビンビン張るでしょ！！

連続10回×3回

インバーテッドハムストリングス



少しだけ膝を曲げて片足立ちした状態から体を前屈。

胸を張ると、もも裏がビンビンきます！！

背中と後ろ足はまっすぐ一直線！！

10秒間キープ × 3回

ハムストリング講座

膝を曲げるときに使われる筋肉であるが、スポーツの動作では重要な筋肉である。膝関節を安定させる筋肉でもあり、姿勢にも関わる筋肉でもある。**スポーツのパフォーマンスを向上させるためには**しっかりと鍛えておきたい筋肉だ。

反面、肉離れしやすい筋肉ともいわれる。ストレッチなどのセルフケアがおろそかになると腰痛も引き起こすこともある。一度肉離れを起こすと癖になることもあり、**ケガを予防するためには**しっかりとケアをしておきたい筋肉でもある。