

滋賀県サッカー協会presents

# 胸椎を動かしてさらなるパフォーマンスアップへ！

～おうちトレーニングvol.4～

済生会滋賀県病院  
理学療法士

リハビリテーション技術科  
前川優輝



# 自粛明けのけが人続出問題 . . .

5月16日よりドイツブンデスリー  
ガが再開となり、実に14人ものけが  
人が確認されています

今後、日本でもJリーグを中心に再  
開される予定であるが2ヶ月近く練習  
もできていない状態で試合モードに切  
り替えていくのは難しいです



写真：Getty Images

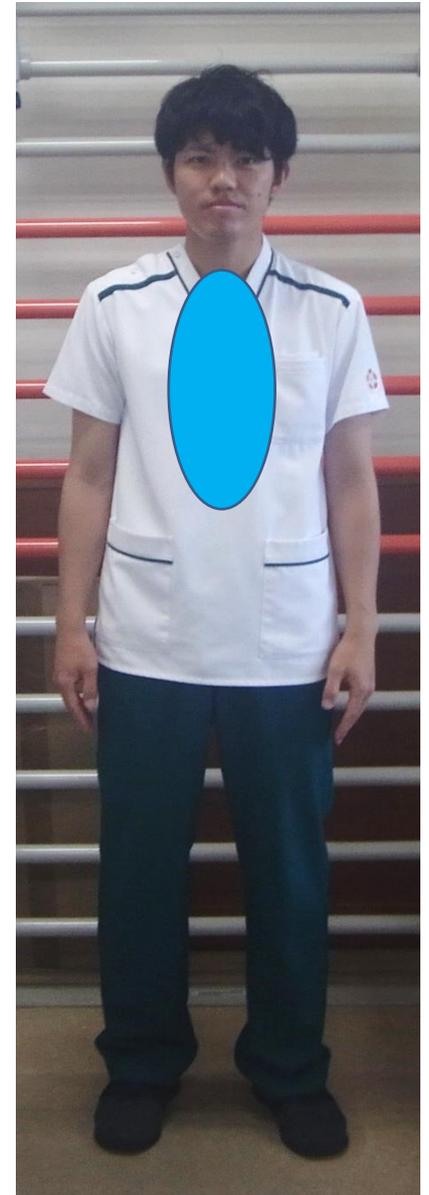
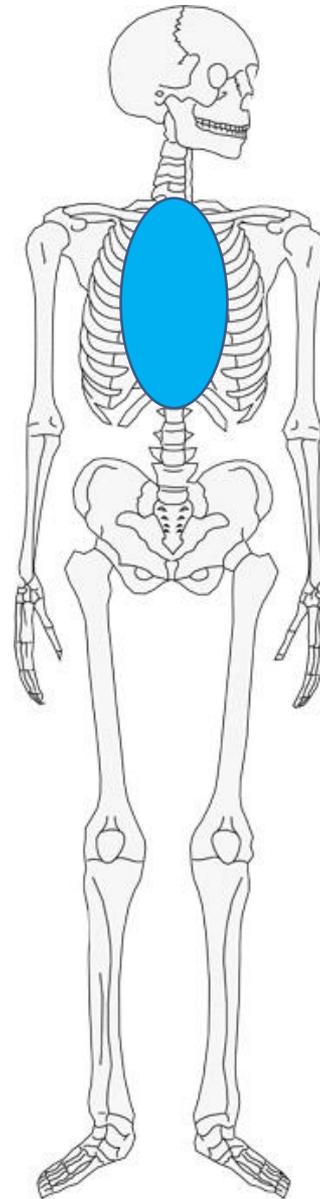
まずは、体の中心となる背骨、その中でも特に動きが重要とされる胸椎を動かし、再開明けの練習に備えましょう！！

# 胸椎ってどこ？

胸椎とは、肩から肋骨の下までの背骨の事をいいます（肋骨とつながっています）

主に、背骨を反ったり、倒したり、横に倒したりねじったり・・・

この部分での背骨の動きは  
すごく大きいです！！



サッカーのような接触が多いスポーツでは、下半身だけでなく上半身の柔らかさ、動かし方が重要になってきます

世界のトップスターの選手は、この

**胸椎**がよく動きます



ぜひ、胸椎をよく動かして  
自粛明けの練習に備えましょう！！

# 胸椎トレーニング その①



四つ這いになります  
つま先は寝かした状態にしましょう



腕を前に出し、  
**みぞおち**を床につけるように  
近づけていきましょう



大きく深呼吸し、ゆっくりと胸を下ろしましょう  
背中が伸びている感覚を感じましょう！！

# 胸椎トレーニング その②



先ほどの四つ這いの状態から  
次は胸を反るように体を前に倒して  
いきましょう

お腹の筋肉が伸びる感覚があります



次は肩を内側に入れ、体をねじる  
ように左右に振り向きましょう



# 胸椎トレーニング その③



横向きになり、  
写真のように足を曲げて、  
体の横に置きます

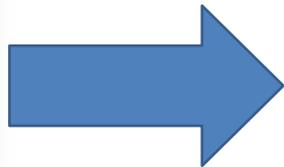


足を曲げた方の手を  
頭の後ろに置きます

そのまま体を後ろ方向に  
ねじるように動かします  
この際、呼吸を止めないようにしましょう



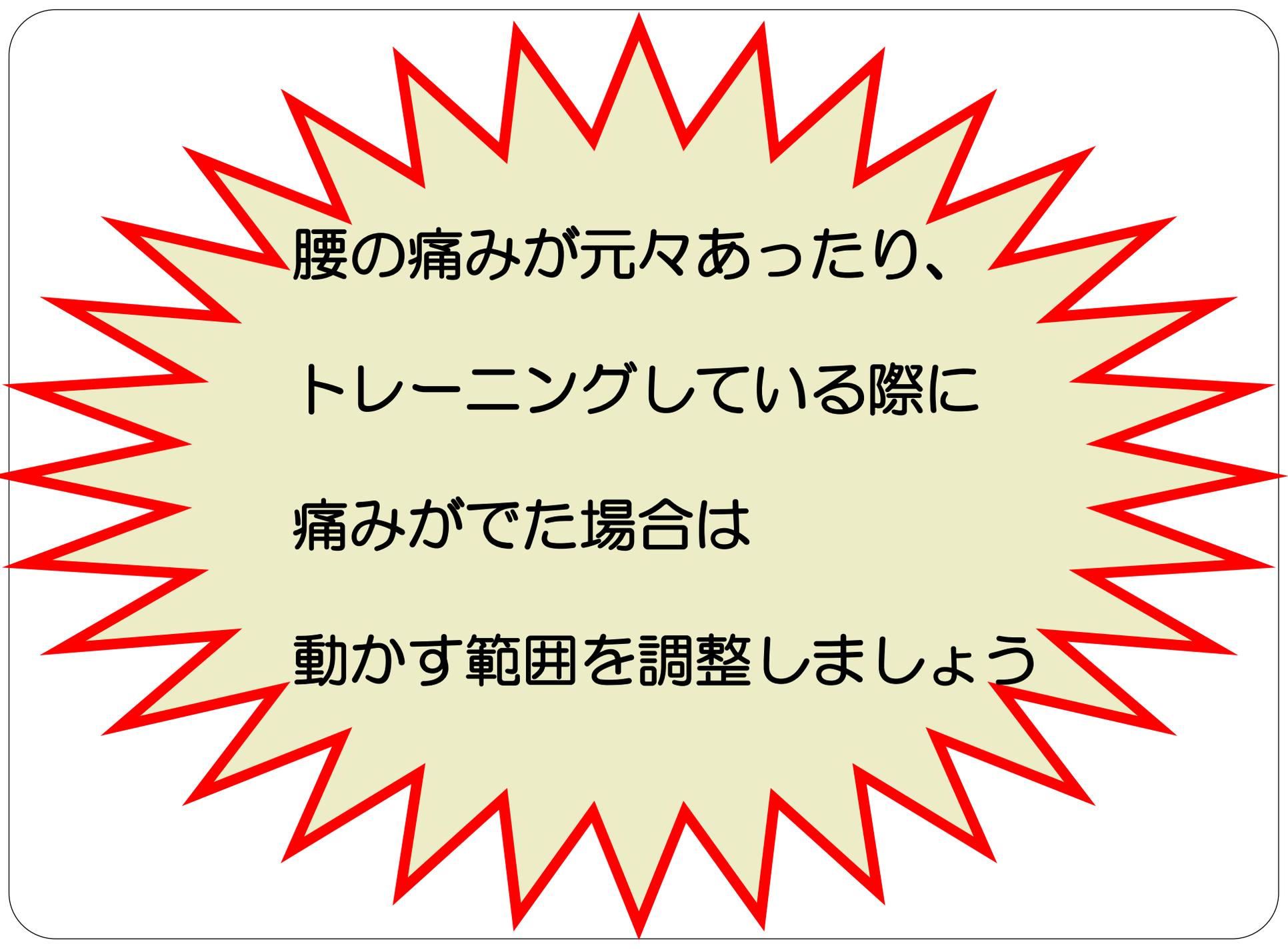
# 胸椎トレーニング その④



手を重ねて胸の前にします

その状態から顔とおへそは正面を保ったまま  
手と胸の位置関係が変わらないように手と胸を  
左右に動かします

ゆっくりした動きから始め、  
慣れてきたら早く動かすようにしていきます



腰の痛みが元々あったり、

トレーニングしている際に

痛みがでた場合は

動かす範囲を調整しましょう