

# あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

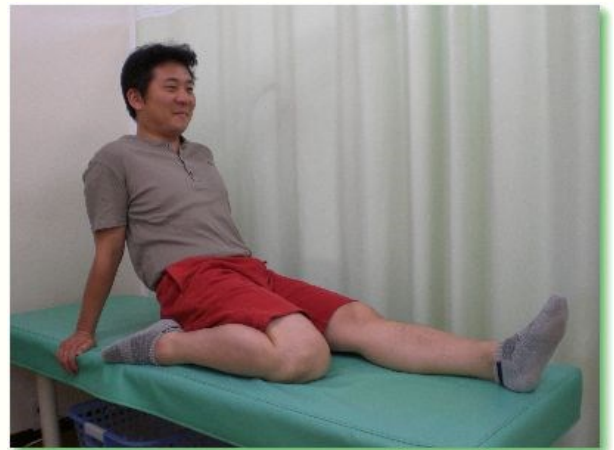
## 第74回【スポーツ別のストレッチ4＜バレーボール＞】

バレーボールでは、主要な動作にスパイクやブロックなどジャンプを中心の動作が多くなります。そのため、殿部や大腿部の筋肉の柔軟性が重要になります。また、ボールを強く打つために、肩周辺の筋肉が重要な役割をしますのでストレッチをしっかりとこないましょう。

### ■※■ スポーツ別のストレッチ4＜バレーボール＞ ■※■



①大殿筋のストレッチ  
(第39回院長通信参照)



②大腿四頭筋のストレッチ  
(第37回院長通信参照)



③棘下筋、小円筋のストレッチ  
(第42回院長通信参照)



④大円筋、広背筋のストレッチ  
(第62回院長通信参照)

(ウォーミングアップでは2～3セット行い、クールダウンでは1～2セット行うとよいでしょう。)  
上記のようなストレッチや、さらに体幹部や全身のストレッチ加えて行い、パフォーマンスの向上やけがの予防のためにもしっかり行いましょう。

### ※注意※

ストレッチの際には筋肉が軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張り過ぎないようにしましょう。