

# ストレッチポール：ベーシックセブン



## 基本姿勢

ポールに頭と骨盤が収まるように仰向けに寝る  
両膝を曲げ足を肩幅程度に広げる  
両肘がついて楽な位置に腕をセットする  
もっとも脱力できるポジションを探す



## 予備運動①胸開き運動

両肩を60～90°に開いた場所でキープする  
胸の筋肉がストレッチされるのを感じながら  
3～5回大きく深呼吸をする  
＊手は床から持ち上げないように注意する



## 予備運動②股関節開き

両膝を外側に倒し内もものストレッチを行う  
脚の裏を向き合わせるがつけなくても良い  
膝の曲げる角度も一番リラックスできる場所で行う  
伸びているのをを感じながら3~5回呼吸を行う



## 予備運動③対角運動

片腕を広げ対角の脚を広げる

腕の角度は60~90°

脚は膝を伸ばし楽なポジションに置いておく  
ポールを中心に肩関節、股関節が地面に落ちるように  
ストレッチを感じながら呼吸を3~5回行う  
\*脇腹などのストレッチを感じる

## ベーシック①床磨き運動

小さなテニスボールサイズの円を描くように床の上で  
手を滑らせる

末端の動きのみにならないよう胸の付け根あたりから  
動かすよう意識する

\*手のひらは上向き、下向きどちらでもOK  
20回程度動かしたら逆回しを行う



## ベーシック②肩甲骨運動

両腕を前習えの動きで持ち上げる  
指先を天井に近づけるように肩甲骨の開き  
腕を下ろして肩甲骨を閉じる

\*最大可動域で行うことよりも肩甲骨を  
単体で動かす感覚を優先する

20回程度行う





### ベーシック③腕の外転運動

両腕を息を吸いながら床を滑らせて広げる  
息を吐きながら床を滑らせて元の位置に戻る  
＊腕は持ち上げず、胸のストレッチを感じる  
10回程度行う

### ベーシック④ワイパー運動

両脚を腰幅程度に広げて膝を伸ばす  
踵を支点につま先を外側と内側に  
動かすことを繰り返す  
＊最大可動域で動かすことよりもももも  
付け根の動きを感じながら行う  
20回程度行う





ベーシック⑤膝ゆるめ運動  
つま先を外に向けて踵が動かない程度に  
膝の曲げ伸ばしを繰り返す  
\*踵を滑らせないことで股関節の  
付け根の動きを感じる  
20回程度行う



ベーシック⑥小さなゆらぎ運動  
体幹を左右に小さく揺らして  
背中の下でポールを転がす  
\*両手両脚に力みが出るほど大きくは動かさない  
20回程度行う



ベーシック⑦呼吸運動  
大きく深呼吸をし全身の  
深いリラクゼーションを促す  
3~5回行う



### 降り方

頭部をポール上に残しつつお尻から床に降りる  
すぐに起き上がらず背中全体で床との接触面の拡大や  
リラックス感を感じる



\*頭部のみを持ち上げる動きは頸椎に  
負担がかかるため行わない  
また、エクササイズ中に背部に違和感が出たら中止  
15分以上続けて乗らないようにする

さらにトレーニングを行いたいひとは

クラブユニバース西国分寺でお待ちしております！

(<http://www.clubuniverse.jp/>)



テニスの前後にストレッチポールを活用することで

さらに上達しましょう！

(<http://www.tennisuniverse.co.jp/>)