

実践したい！

トライアスロンのためのストレッチ

スポーツにおいても重要なのがストレッチ。今回は、【スイム】【バイク】【ラン】の各種目の前後に実践したいストレッチを本誌『前島イズム 継続のエクササイズ』でもお馴染みのパーソナルトレーナー、前島一貴さんに伝授して頂きました。



ストレッチを伝授
パーソナルトレーナー

まえじま かずたか
前島 一貴さん

1986年東京都出身。
パースにて体操を教える傍ら、パーソナルトレーナーとしても活躍。

やり方やペースに個人差がありますが、自分に合ったストレッチを行い、ストレスなく練習や大会に臨んで下さい。



前

首のストレッチ

トライアスロンでのスイムは、基本"クロール"。ここでは、肩や首に焦点を当て、ストレッチを紹介します。

上に伸ばすときは顎を、下に伸ばすときは後頭部を手で押さえながら伸ばしましょう。



ポイント
ゆっくりと負荷を掛けていきましょう。首回しも効果的です。

ポイント
引いている方向に上体を少し、傾けるとしっかり伸ばせます。

後

肩と後背筋のストレッチ

一方の手で肘を掴み、徐々に引っ張り上げます。



バイクでよく使われる下半身のストレッチです。股関節やもの前側を重点的に伸ばしましょう。

前

股関節と腸腰筋のストレッチ

右足を1歩前に出し、膝を曲げ、左膝は床につけたまま前に重心を倒していきます。



ポイント
両膝は90度でセットし、上半身は直立を保ちましょう。



前

ふくらはぎのストレッチ

足を前後に広げ、重心を前に傾けてふくらはぎを伸ばします。



ポイント
後ろの足はまっすぐにし、かかととは床から離れないようにしましょう。

ポイント
曲げた膝を抱え込むと、より効果的です。

後

お尻のストレッチ

床に座ったまま足首をもう一方の立てた膝の上に乗せ、その膝を徐々に胸に近づけていき、お尻の筋肉を伸ばします。



後

太もものストレッチ

床に座り、片足を膝から曲げ、曲げた方のももを伸ばします。



ポイント
膝は床につけたまま、なるべく両足は開かないようにしましょう。