

# ソフトテニス ウォーミングアップ と クーリングダウン

2019

日本体育協会アスレティックトレーナー

工藤 弘光

## \* しっかりアップ（30分程度）

ウォーミングアップの基本です。軸（体幹）を意識させ、これから使う部分をしっかり動かします。

### 1 ウォーキング→ランニング+体操

筋温をあげ、怪我を防止するとともに、スムーズに次の運動に進めるように、ランニングと体操をしてください。

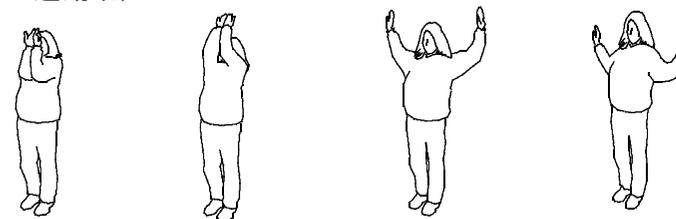
声を合わせ、集団で協調することと、伸ばす・曲げる部分を意識しながら実施してください。

### 2 ダイナミックストレッチ（1）～その場で実施する～

ソフトテニスの動きで一番大切な肩と股関節周辺の動きを良くするとともに周囲の筋肉を強化するために行います。

ゆっくり大きく動かしてください。

#### ○肩の運動(1)



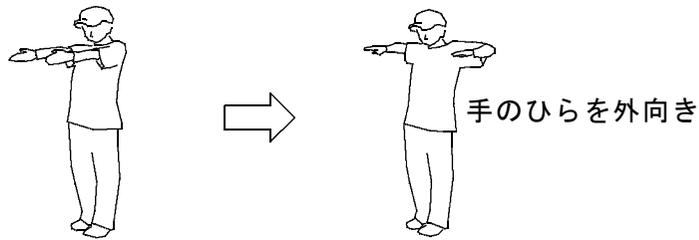
- ・胸の前で両肘と手の甲同士を合わせる
  - ・そのまま腕を持ち上げ、手のひらを外に向けながら肘を外に開く
  - ・大きく回すように肘を下に下ろしたら、最初の状態に戻る
- ※ だんだん大きく5回程度行うこと。

#### ○肩の運動(2)



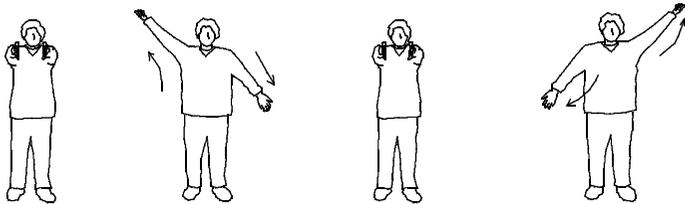
- ・手のひらを内側にして真上にあげる
  - ・手のひらを外に向けながら肘を真下におろす
- ※ しっかり曲げ伸ばししながら10回行う。

### ○肩の運動(3)



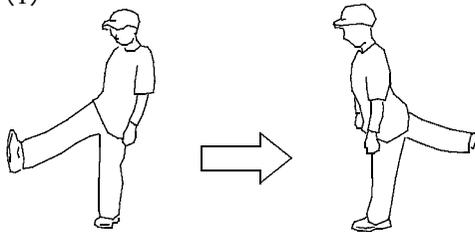
- ・手のひらを内側にして前に伸ばす
  - ・手のひらを外に向けながら肘を後ろに引く
- ※ 手を下げないようにしっかりと肘を引き10回行う。

### ○肩の運動(4)



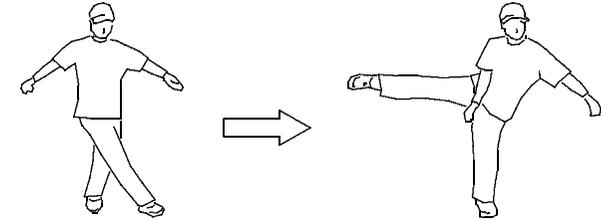
- ・腕の前で手の平を内側に向けて腕を伸ばす
  - ・片方の手は親指を外に開きながら半円を描いて斜め上にあげる
  - ・もう一方の手は親指を内側に捻りながら下に向け、半円を描いて斜め下に下げる
  - ・胸の前で手のひらが向き合うように戻しながら逆の動作を行う
- ※ ゆっくり大きく10回実施する。

### ○股関節の運動(1)



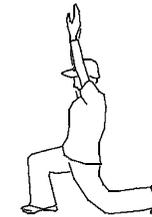
- ・体幹に力を入れて体の軸を安定させ、脚を前後に大きく振る
  - ・前振りつま先、後ろ振り踵を真っ直ぐ振り出す
- ※ 体を前後に倒さないようにして10回行う。

### ○股関節の運動(2)



- ・体幹に力を入れて体の軸を安定させ、脚を左右に大きく振る
  - ・横振りは踵を意識して振り、股関節を大きく使う
- ※ 体を左右に倒さないようにして10回行う。

### ○股関節の運動(3)



- ・気をつけた姿勢からスタート
  - ・軸を意識しながら片足を踏み出す
  - ・反対の手を上、逆の手を下に伸ばす
- ※ 軸を意識し、身体を反らさない。

### 3 体幹トレ(1)

○ 8カウントをベースにして8カウント×2で1つの運動を終わらせる

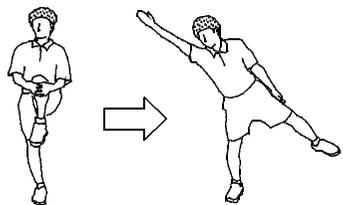
- ・1～4カウントで膝を抱える
- ・5～8で次の姿勢に変化し、6～次の4カウントまでその姿勢をキープする
- ・次の5～6で膝を抱えて、7～8で気をつけに戻る
- ・左右実施します

#### (1) 前後バランス



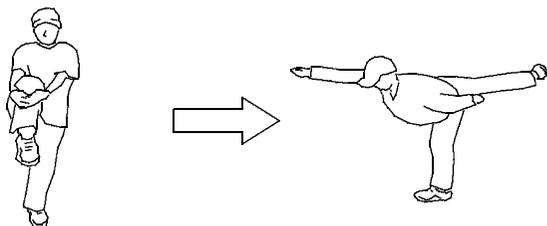
- ・身体に力を入れて軸を意識して膝を抱える
  - ・膝を曲げながら上体を倒し後方に足を伸ばす
  - ・頭から足先まで1直線になるようにする
- ※ 左右の足でそれぞれ行う。

## (2) 左右バランス



- ・前後バランスと同様に膝を抱え込む
  - ・指先から踵まで1直線になるように身体を斜めに傾ける
  - ・身体が反らないように注意する
- ※ 左右の足でそれぞれ行う。

## (3) 前倒バランス



- ・膝を抱え込んで身体を安定させる
  - ・身体を前に倒してバランスをとる
  - ・指先から踵まで1直線になるように手と足を伸ばす
  - ・身体が反らないように注意する
- ※ 左右の足でそれぞれ行う。

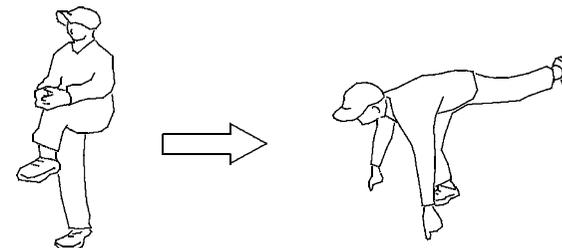
## (4) 素早い動きへの対応

- 姿勢の固定を主眼に行います。
- ・1カウント目で素早く左側の姿勢になり、2～4カウントは姿勢をキープする。
  - ・5カウント目で素早く右側の姿勢に変化し、6～8カウントはその姿勢をキープする。
  - ・次の1～4カウントもその姿勢をキープし、5カウント目で素早く左側の姿勢に変化する。
  - ・6～7カウントはその姿勢をキープし、8カウント目で最初の姿勢に戻ります。

## 4 体幹トレ(2)

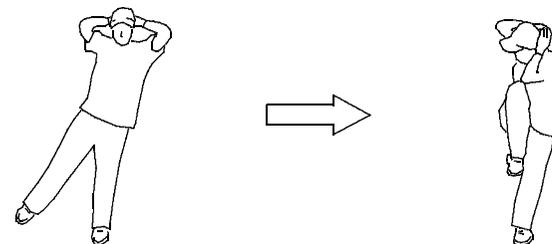
体幹トレ(1)が安定してきたら、プラスしてください。

### (1) フロントタッチ



- ・膝を抱え込んで身体を安定させる
  - ・膝を曲げながら身体を前に倒して両指で地面をタッチする
  - ・最初の姿勢に戻る～繰り返す
  - ・身体を倒すときに頭から踵まで1直線になるよう注意する
- ※ 左右の足でそれぞれ5～10回連続して行う。

### (2) クロスタッチ



- ・頭の後ろで手を組んで片足立ちになる
  - ・バランスを取りながら身体の前で肘と膝をゆっくりタッチする
  - ・最初の姿勢に戻る～繰り返す
- ※ 左右の足でそれぞれ5～10回連続して行う。

## 5 ダイナミックストレッチ（2）～コートの中の横のラインを使う～

### (1) 股関節の内・外旋(1)～ウォーク～



- ・歩き出して、3歩目で上体を正面に向けたまま、膝を外から内へ回す
- ・回した足を前に踏み出し、3歩目で回す（1・2・3のリズムを繰り返す）
- ・膝を内から外に回す（外旋）も実施

※ 上半身は常に正面を向くこと。

### (2) 股関節の内・外旋(2)～スキップ～

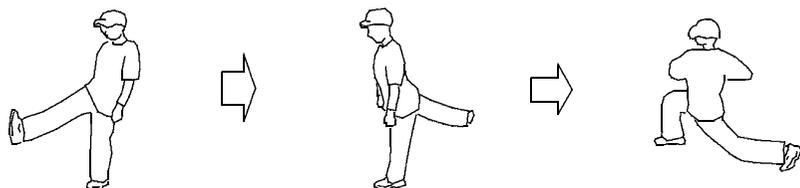
- ・上体を正面に向けたまま、膝を外から内へ回す
- ・回した足で1スキップし、反対の足も同様に回す
- ・膝を内から外に回す（外旋）も実施

### (3) ランジウォーク



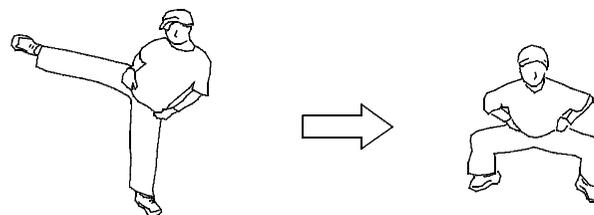
- ・歩き出して、3歩目で大きく足を踏み出し、ランジの姿勢をとる
- ・出した足の手は下に、反対の手は上に強く伸ばす
- ・踏み出す脚は90度曲げ、身体に力を入れて上体を安定させる

### (2) ツイストランジウォーク



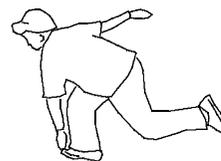
- ・1（前）、2（後）、3（前）と片足ジャンプしながら浮かせた足を前後に振り、3で振った足を着いて深く沈む
- ・着地後、身体を真っ直ぐに保ち、肘を上げ上体を左右にねじる
- ・反対の脚でも同様に行う

### (3) 四股（しこ）踏み



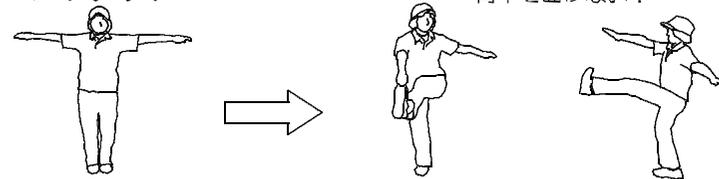
- ・片脚を高く挙げ、180度身体を回して脚を開いたまま着地する
- ・上体を起こしたまま、膝を曲げて腰を沈める（前にかがまない）
- ・逆の脚でも同様に行う
- ・2回前に回ったら、後ろにも2回回る
- ・膝はつま先と同じように外を向く

### (4) サイドジャンプ



- ・斜めに大きくジャンプする
- ・外側の足で着地し、しっかり身体を沈め、反対の手でつま先をタッチする
- ・反対方向にも大きくジャンプする
- ・前を向き、胸を張って深く沈む

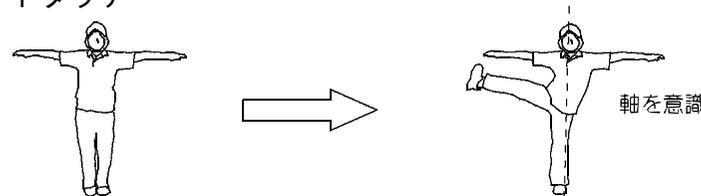
### (5) フロントタッチ



背中を曲げない!

- ・両手を開いた状態で、足を前に振り上げ、前の手でつま先をタッチ
- ※ 上体を前にかがめず、しっかり足を振り上げる。

### (6) サイドタッチ



軸を意識

- ・両手を横に開いた状態から、足を左右に振り上げ、同じ側の手でタッチする

## 5 素早い動きづくり

ボール練習へと移行するときに、体がトップスピードで動けるように準備します。

最初に行った体幹を意識して、正しい姿勢でできるだけ素早く動いてください。

サイドラインをスタートし、反対のサイドラインまで行います。  
(最低往復実施)

### (1) 開脚スキップ①



・肩幅より足を開いて、細かくスキップ

### 開脚スキップ②



・前で手を叩きながらスキップ

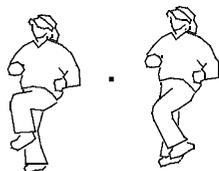
### 開脚スキップ③



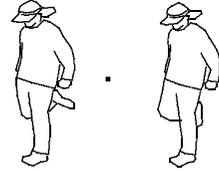
・開脚スキップをしながら、両手を①肩、②上、③肩、④横とリズムを取って動かす

※ 慣れてきたら、手の動きを左右で1テンポずらして実施する。

### (2) 3拍子ステップ①



### 3拍子ステップ②

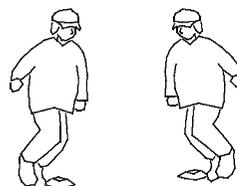


①～ 1, 2, 3のリズムでスキップを踏み、1の時に膝を高く上げながら進んでいく。

②～ 1, 2, 3のリズムでスキップを踏み、1の時にかかとをお尻につけるように膝を曲げる。

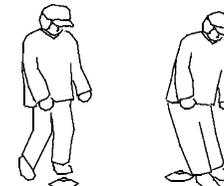
### (3) チャイナステップ (ステップが終わったら逆サイドまでダッシュ)

#### ①左右ジャンプ



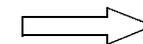
・マーカー (ボール) などを置いて合図で左右にジャンプ

#### ②前後ジャンプ



・合図で前後にジャンプ (サイドラインも利用)

#### ③ツイストジャンプ



・合図でライン手前からジャンプしながらラインを、またぐ→ツイスト→逆の足でまたぐ→ツイスト

※ 最初の10回は大きくゆっくり跳び、後半の10回はできるだけ素早く細かく跳ぶ。

#### ④サイドステップ



・サイドラインとシングルラインの間に立ち、合図で内側のラインから反復横跳びを行う

・10回左右のラインを足でタッチ (越えた) したら、反対のサイドラインまでダッシュする

※ 目線を地面と平行にすることと、体幹を安定させることを意識しながら実施する。

### (4) 肩の運動～コーディネーショントレーニング～

コート横を使いキャッチボールを行う。肩の入れ替えと肘の高さを意識し、最初はゆっくり大きな動作で、後半は時間を決めて(1分)できるだけ早い動作で実施する。

## \* 会場でのアップ（15分～20分）

大会会場ではコートでアップできません。限られた場所でも試合のできる体をつくりましょう。

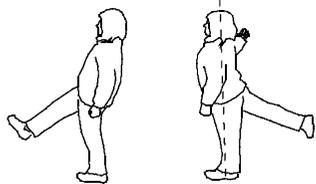
※ ランニング（10分程度）と体操（いつもやっているもの）は事前  
に実施してください。

※ 試合の直前には、ペアで「3 動きづくり」を行ってください。

### 1 体幹トレ（1）

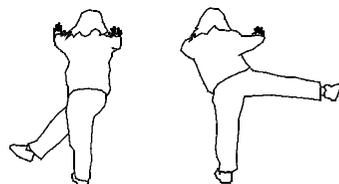
### 2 ダイナミックストレッチ

#### ○股関節の運動（1）



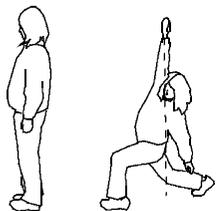
- ・壁（フェンス）などに手を着いて上体を固定し、片足を前スイング後に

#### ○股関節の運動（2）



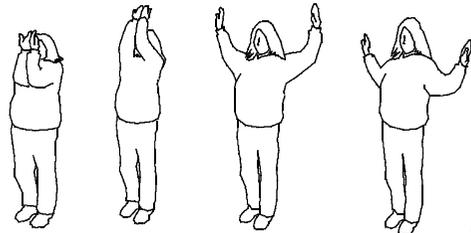
- ・壁（フェンス）などに手を着いて片足を前に出した状態から左右にスイング

#### ○股関節の運動（3）



- ・左足を前に踏み出し、右手は真上、左手は真下に伸ばす
  - ・腹筋に力を入れ、上体を安定させ、手をしっかり伸ばす
  - ・踏み出した足を戻して最初の姿勢に戻る
- ※ 左右とも10往復程度行うこと。

#### ○肩の運動（1）



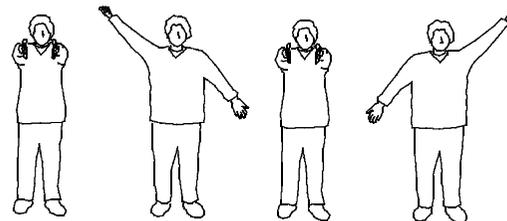
- ・胸の前で両肘と手の甲同士を合わせる
- ・そのまま腕を持ち上げ、手のひらを外に向けながら肘を外に開く
- ・大きく回すように肘を下におろしたら、最初の状態に戻る

#### ○肩の運動（2）

- ・「前へならえ」の姿勢から、手のひらを外に向けながら肘を後方に引き、戻す
- ・手のひらを内側に向けた状態で上にあげ、手のひらを外に向けながら肘を下におろす

※ それぞれ10往復を目安に行うこと。

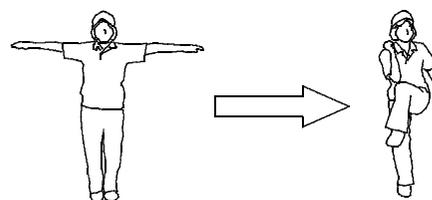
#### ○肩の運動（3）



- ・胸の前で手を開いた状態で腕を伸ばす
  - ・片方の手は親指を外に開きながら半円を描いて斜め上にあげる
  - ・もう一方の手は親指を内側に捻りながら下にむけ、半円を描いて斜め下に下げる
  - ・胸の前で手のひらが向き合うように戻しながら逆の動作を行う
- ※ ゆっくり大きく10往復をめどに実施する

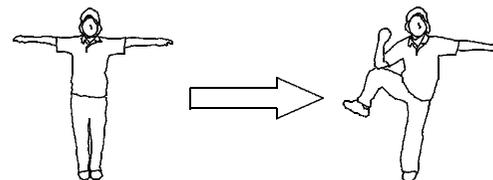
### 3 動きづくり(1)～10回(往復)を目安に実施します～

#### (1) クロスタッチ



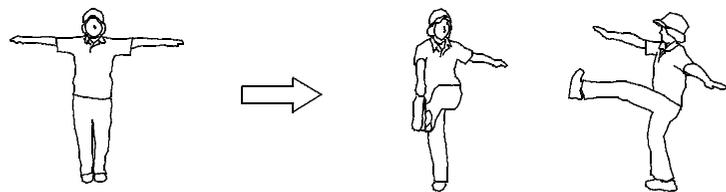
- ・両手を開いた状態から、同じ側の肘と膝をタッチ。戻ったらずぐに逆側をタッチする
  - ・両手を開いた状態から、右肘と左膝をタッチ
  - ・戻ったらずぐに逆側をタッチ
- ※ 体幹を意識して、前かがみにならないようにする。

#### (2) サイドタッチ①



- ・両手を開いた状態から、同じ側の肘と膝をタッチ。戻ったらずぐに逆側をタッチする
- ※ 体幹を意識して、バランスをとりながら実施する。

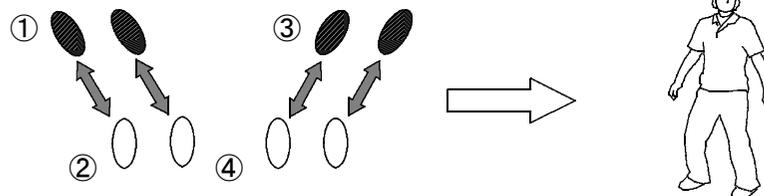
(3) フロントタッチ



・両手を開いた状態から、足を前に振り上げ、クロスする手でタッチする

※ 上体を前にかがめず、しっかり足を振り上げる。

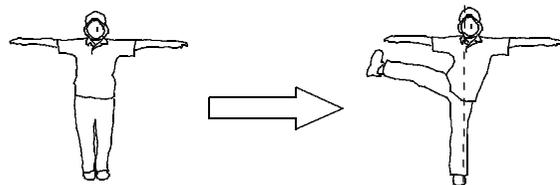
(2) 左右ジャンプ（4拍子）



・②からスタートで、①②③④の4拍子  
・両足で、左右へジャンプ（元の位置に戻ってから左右へ移動）

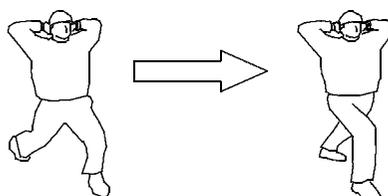
※ 膝とつま先は常に進行方向を向くこと。

(4) サイドタッチ②



・両手を開いた状態から、足を左右に振り上げ、同じ側の手でタッチする

(5) スプリットステップ

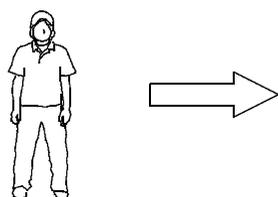


・脚を前後に開いて立ち（前の膝は90度）、ジャンプせずに脚を入れ替える

4 動きづくり（2）～素早い動きを手に入れる（チャイナステップ）～

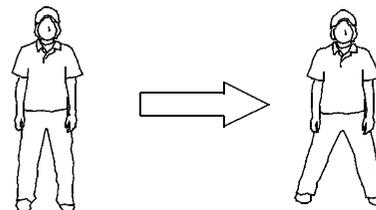
ここで反応をあげて体の切れをつくり、試合への準備完了です。  
各種目とも、20秒を目安に実施します。最初の10秒は、リラックスして動作の確認を行い、残りの10秒をできる限り素早く動きます。（正しい動きを続けること！）

(1) 前後ジャンプ（2拍子）



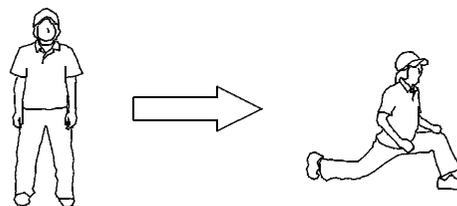
・待球姿勢から、前方へジャンプし、すぐに元の位置にジャンプして戻ります。

(3) 開脚ジャンプ（2拍子）



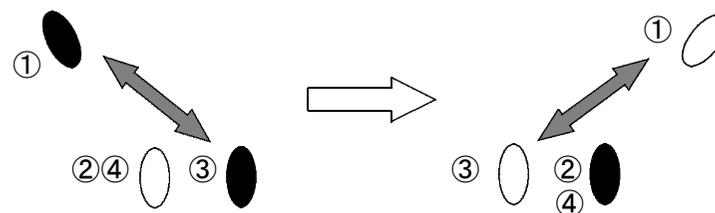
・待機姿勢から、ジャンプして、両足を開き、ジャンプして戻る

(4) ツイストジャンプ（4拍子）



・待機姿勢から、ジャンプして、体を捻りながら前後開脚し、直ぐに元の位置に戻る  
・これを左右連続して実施する

(5) クロスステップ（4拍子）



- ・待機姿勢から、①で右足をクロスして踏み出し、②で左足でその場でリズムをとって③で右足を元の位置に戻し、④で左足でリズムをとる。これを繰り返す。
- ・逆足の場合は①で左足をクロスして踏み出し、②で右足でその場でリズムをとって③で左足を元の位置に戻し、④で右足でリズムをとる
- ・これを繰り返す

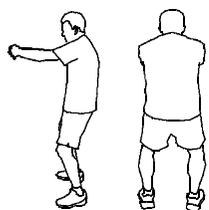
## \* クーリングダウン

運動終了後は、しっかりとクーリングダウン（整理運動）を行いましょよう。

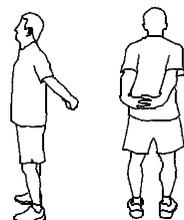
使った筋肉を伸ばすことで、疲れを取り除き、障害を予防することができます。

### 1 肩甲骨周りのストレッチ

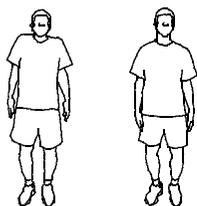
(1) 肩甲骨を開く



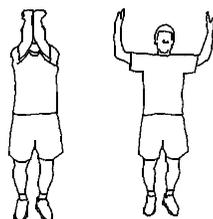
(2) 肩甲骨を引き寄せる



(3) 肩の上げ下げ



(4) 肩甲骨回し

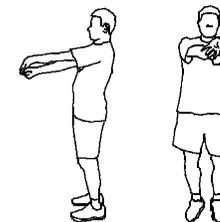


### 2 前腕のストレッチ

(1) 指先を引っ張る（左右）



(2) 親指外回し（左右）

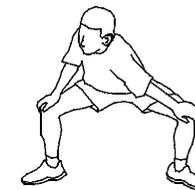


### 3 股関節周りのストレッチ

(1) 股割り



(2) 肩入れ（左右）



### 4 太もものストレッチ

(1) 太ももの前側



(2) 太ももの裏側

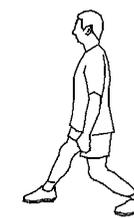


### 5 下腿のストレッチ

(1) 腓腹筋



(2) ヒラメ筋



- ※ 時間があれば、ストレッチの前に、ゆっくりジョギングしてください。
- ※ 各種目とも20～30秒を目安に2～3セット行います。
- ※ 痛みを感じるまで伸ばしすぎないこと！
- ※ 筋肉が伸びていることをしっかり感じてください！



ソフトテニス  
ウォーミングアップとクーリングダウン  
2019

制作 2019年7月5日 第4版  
著者 日本体育協会アスレティックトレーナー  
工藤 弘光