

ケガが予防できて パフォーマンスもアップする プレーの幅を広げる 股関節のストレッチ

FUGA MEGUROの
スペシャルクリニック

フットサル、サッカーで頻繁に行なわれる切り返しをスムーズに行なうためには、股関節を柔軟にすることが重要。このストレッチを実践することで、中田英寿やジダンを悩ませたグロインペイン症候群の予防にもなり、プレーの幅が広がる。

協力●ホグレルスペース日本橋店 写真●田川秀之(本誌写真部)



早川裕樹
フウガメグロ アラ・ピヴォ
1984年4月28日生まれ
身長167cm・体重59kg
ホグレルスペース八丁堀店勤務

金川武司
フウガメグロ フィクソ
1984年2月4日生まれ
身長178cm・体重70kg
ホグレルスペース神田店勤務

(内転筋の硬さを取り除く)

足を肩幅よりも広く広げ、そのまま腰を落とす。ここで一度静止し、身体を軽く上下させる。最初のうちは内転筋(足の腿の内側)が硬いため深く屈めないが、無理をしないで続けていくうちに徐々に深く身体を沈められるようになってくる。内転筋を軟らかくすることで、サッカー選手の「職業病」と呼ばれるグロインペイン症候群(スポーツヘルニア)の予防にもなる。



(切り返しをスムーズに)

足を肩幅よりの広く広げて腰を落とす。そこからヒザを曲げて内転筋を伸ばす。左右にターンしながら身体の向きを変えていく。この時に重要なのが、頭の位置をできるだけずらさないこと。プレー中に切り返しを行なう時、頭が上下するとそれだけ動作にロスが出るので、このストレッチでも上下しないよう意識して行なう。



(股関節を自由に動かす)

片足で立ち、上げた足をバランスを取りながら大きく回す。フットサル、サッカーでは特にバランスが重要なので実動作に合わせた運動を行なう。この動作をスムーズに行なうことによって、腰のあたりに来たボールをうまくコントロール

できる。身体の硬い選手だと、トラップするしかないが、股関節が柔らかいとそのままシュートを打ったり、アウトサイドでパスを出すなど、南米スタイルのプレーが可能になる。外回り、内回り、左右ともに5周ずつ行なう。



パフォーマンスをアップする もうひとつの秘密のアイテム



関東リーグで初優勝したフウガメグロ。その強さのひとつが、Skins™のアンダーウェアの着用。パンツの下に履いているのがスポーツタイツ。腰から下全体を締め、血流の流れを良くする。着用には、より効果が期待できるロングタイツがおすすめ。

ホグレルスペース

凝り固まった筋肉をほぐし、関節の動きを改善するオフィス街の新世代フィットネス空間。日本橋店・八丁堀店・神田店

無料体験受付中!
専用ダイヤル03-5623-0908

WSDnetナンバー
1013

