# Chapter 3

### カラダをケアしよう!

# Ⅱ クールダウン



#### 筋肉をほぐして伸ばす

この項目では、「太もも前」「太もも裏」「内転筋」「腰」「お尻」など、サッカーでよく使われる筋肉を伸ばすストレッチを紹介。トレーニング後、ゲーム後は必ず行うようにしよう。

#### クールダウンのための

## 5つのメニュー

#### 太もも裏



ペアストレッチで、疲れのたまり やすい太もも裏の筋肉をほぐす

#### 7 お尻



軸足の臀部は上半身を支える筋肉 のため、特に疲弊している箇所

#### 3 太もも前



キックなどの動作で疲労のたまる 箇所。ペアストレッチでよく伸ばす

#### 4 腰のひねり



太もも前と同様、キック系の動作 で疲労がたまりやすい箇所

#### 5 内転筋



ゆっくりと伸ばして、内転筋や股 関節周りの疲労を取り除こう