

目次

第1章 骨格筋の基礎知識

1 骨格筋の機能解剖学	2
(1) 骨と関節、骨格筋の機能解剖学	2
(2) 主な骨格筋の分類	8
(3) 上肢の筋	10
(4) 肩関節とその筋	11
(5) 体幹とその筋	13
(6) 脊柱の構造と機能	16
(7) 股関節の構造と機能	18
(8) 下肢の筋の様相と機能	21
(9) 膝関節の構造と機能	23
(10) 下腿と足関節の構造および機能	24
(11) 関節運動に関わる筋の働き	29

第2章 ストレッチングの基礎知識

1 ストレッチングの必要性	32
(1) 柔軟性とストレッチング	32
(2) 柔軟性に影響する因子	32
(3) 日常生活やスポーツ競技において必要とされる柔軟性の程度	33
(4) ストレッチングによって何を伸ばすべきか	33
(5) いつストレッチングを行うか	34
2 ストレッチングの実施効果	34
(1) ストレッチングの急性効果	34
(2) ストレッチングのトレーニング効果	35
(3) 筋肉痛の予防・傷害の予防に対する効果	36
3 ストレッチングの種類と特徴	38
(1) スタティックストレッチング	38
(2) ダイナミックストレッチング	39
(3) バリスティックストレッチング	39
(4) PNFストレッチング	40
4 伸張反射	41

第3章 ストレッチングエクササイズの基本の動き

1 ストレッチングエクササイズの目的と方法	44
2 スタティックストレッチングの実施に当たってのポイントと注意	44
(1) 心身共にリラックスした状態で行う	44
(2) 筋肉が暖まった状態で行う	44
(3) 反動をつけずにゆっくり伸ばす	44
(4) 実施している間は息を止めず、自然な呼吸をする	45
(5) 安定した姿勢をとる	45
(6) 伸ばす筋肉を意識する	45
(7) 他人と比べない	45

(8) バランスよく行う	45
(9) 段階を追って行う	45
3 主なストレッチングエクササイズの実施上の留意点	46
(1) 上肢	46
(2) 体幹	49
(3) 下肢	58
(4) 全身	74
(5) 壁を利用する方法	75
(6) 壁と椅子を利用する方法	78
(7) 椅子を利用する方法	78
(8) タオルを利用する方法	84
(9) 段差を利用する方法	87

第4章 ストレッチングエクササイズのプログラミング

1 エクササイズを選択	90
(1) 一般的に柔軟性が不足しがちな筋	90
(2) 拮抗筋間のアンバランスをもたらしやすい筋	90
2 音楽の使用	90
3 プログラム構成上の留意点	91
(1) ウォームアップとしてのストレッチングエクササイズ	91
(2) クールダウンとしてのストレッチングエクササイズ	91
(3) 主な部位のストレッチングエクササイズのプログラミング例	92
(4) 立位姿勢でのストレッチングエクササイズのプログラム例	93
(5) 床に座ったり寝たりしておこなう ストレッチングエクササイズのプログラム例	94
(6) 椅子を利用したストレッチングエクササイズのプログラム例	95

第5章 ストレッチングエクササイズの指導法

1 指導の循環	98
(1) 動きの指示(キューイング)	98
(2) 観察と修正	99
(3) 動機づけ	101
2 コミュニケーションスキル	101
(1) 言語的コミュニケーション	102
(2) 非言語的コミュニケーション	102
3 指導者の向き(対面/背面)	103
(1) 対面指導	103
(2) 背面指導	103
(3) 横向きでの指導	103
(4) 指導者の立ち位置	103
4 アライメントに関する注意	104
(1) 頸部のアライメント	104
(2) 腰部のアライメント	105
(3) 膝、足首のアライメント	105