

# とりいれたい柔軟運動(ストレッチング体操)

伸ばしている  
ところを  
意識して行いましょう

運動の開始  
前・後には必ず  
実施しまし  
ょう。



## ①首(横)

耳～側頭部あたりに手を添え、腕の重みで首を横に倒す



## ②首(後ろ)

両手を頭のうしろで組み、腕の重みで首を前に倒す



## ③肩

伸ばす方の腕の肘に片方の手を添え胸へ引き寄せる



## ④腕

腕を後ろに曲げ、反対の手を肘に添えて引き寄せる



## ⑤前腕(下)

指先を上へ向けて反対の手で手前に倒す



## ⑥前腕(上)

手の甲を前に向け、手のひら全体を下から手前に倒す



## ⑦胸

両手を後ろで組み、肩甲骨を寄せるようにして胸を開く



## ⑧背中

両手を前で組み、おへそをのぞき込みながら前屈し腰背部を伸ばす



## ⑨ふともも(前)

伸ばす足の足首またはつま先を持ち、かかとをおしりにつける



## ⑩ふくらはぎ

後ろの足裏を床にしっかりつけ、体重を前足にかける



## ⑪ふともも(後)

おなかをふとももに近づけるように倒す



## ⑫腰(捻転)

ひざの向きとは反対にからだをひねる



## ⑬腰(縦)

両ひざをおなかにかかえる



## ⑭うちもも

ひざを床につけるように押す



## ⑮すね

つま先を遠くへ伸ばす

### 効果

- 全身の血行が良くなり、運動によるけがや疲れを予防します。また、肉体的、精神的な緊張を解消しリラックスできます。

### 注意点

- 無理な負荷がかかり痛めることがあるので、反動をつけないで行います。
- からだにたくさんの酸素を取り込み筋肉に送るため、呼吸は止めないようにします。