

とりいれたい柔軟運動(ストレッチ体操)

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)

両手を頭の後ろで組み、
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
をお尻につける



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。