

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とつけ、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に、呼吸は止めないようにします。