

運動前後に ストレッチングしましょう！

ストレッチングには、以下の4つの目的があります。

- ①適切な方法で実施されたストレッチングは、
柔軟性を高める。
- ②ウォーミングアップやクーリングダウンの一種目として
障害を予防する。
- ③腱やじん帯の**障害の悪化や、再発の防止**する。
- ④ウォーミングアップの一種目として、
主運動の効果やパフォーマンスを向上させる。

次の注意事項や、方法に従って無理のない範囲で行いましょう。

ストレッチの注意事項

ストレッチの際は、以下に注意しながら行ってください。

- ① **一種目 10秒×2セット**を目安に行いましょう。
- ② **反動をつけず**に、ゆっくり伸ばしましょう。
- ③ **呼吸を止めない**ようにしましょう。
- ④ **ストレッチする部位**を理解し、意識しましょう。
- ⑤ **痛くない程度で**行いましょう。

～胸のストレッチング～



…伸ばされる筋肉



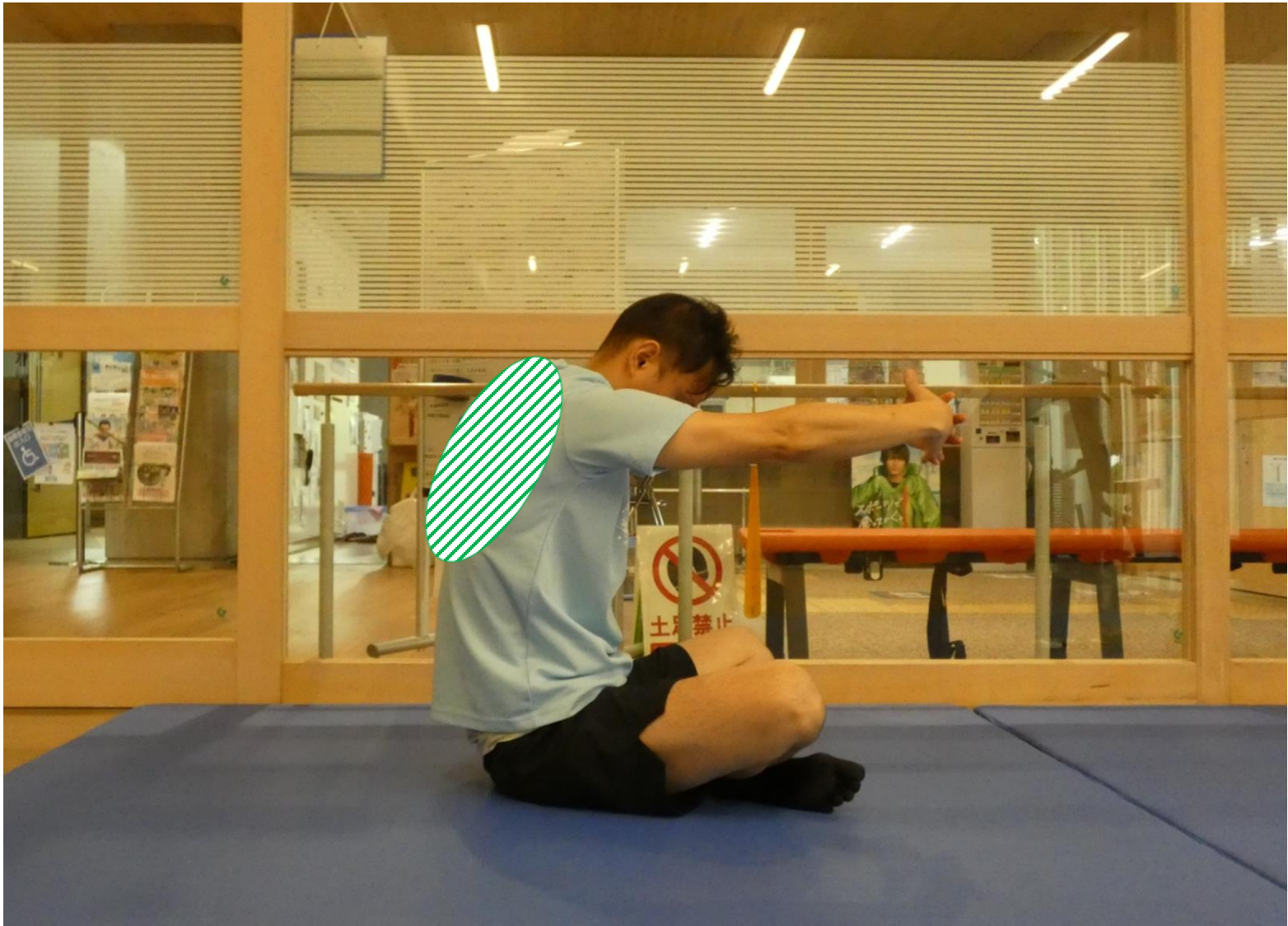
方法

○後ろで手を組み、胸を張りながら手を後ろに突き出します。

～背中ストレッチング～



…伸ばされる筋肉



方法

○手を組み、おなかを見るように背中を丸めて、腕を前に突き出します。

～肩のストレッチ～



…伸ばされる筋肉



方法

- 前に伸ばした腕を、反対の腕で体の方に引き寄せます。
- 左右行いましょう。

～股関節、股のストレッチング～



…伸ばされる筋肉



方法

○体の前で足の裏をあわせ、胸を張って上体を前に倒します。

～腰・ももの外側のストレッチング～



…伸ばされる筋肉



方法

- 立てた脚は伸ばした脚の外側に置き、立てた脚側に上体をひねります。
- 立てた脚を腕で内側に押します。
- 左右行いましょう。

～ももの後ろ側のストレッチング～



…伸ばされる筋肉



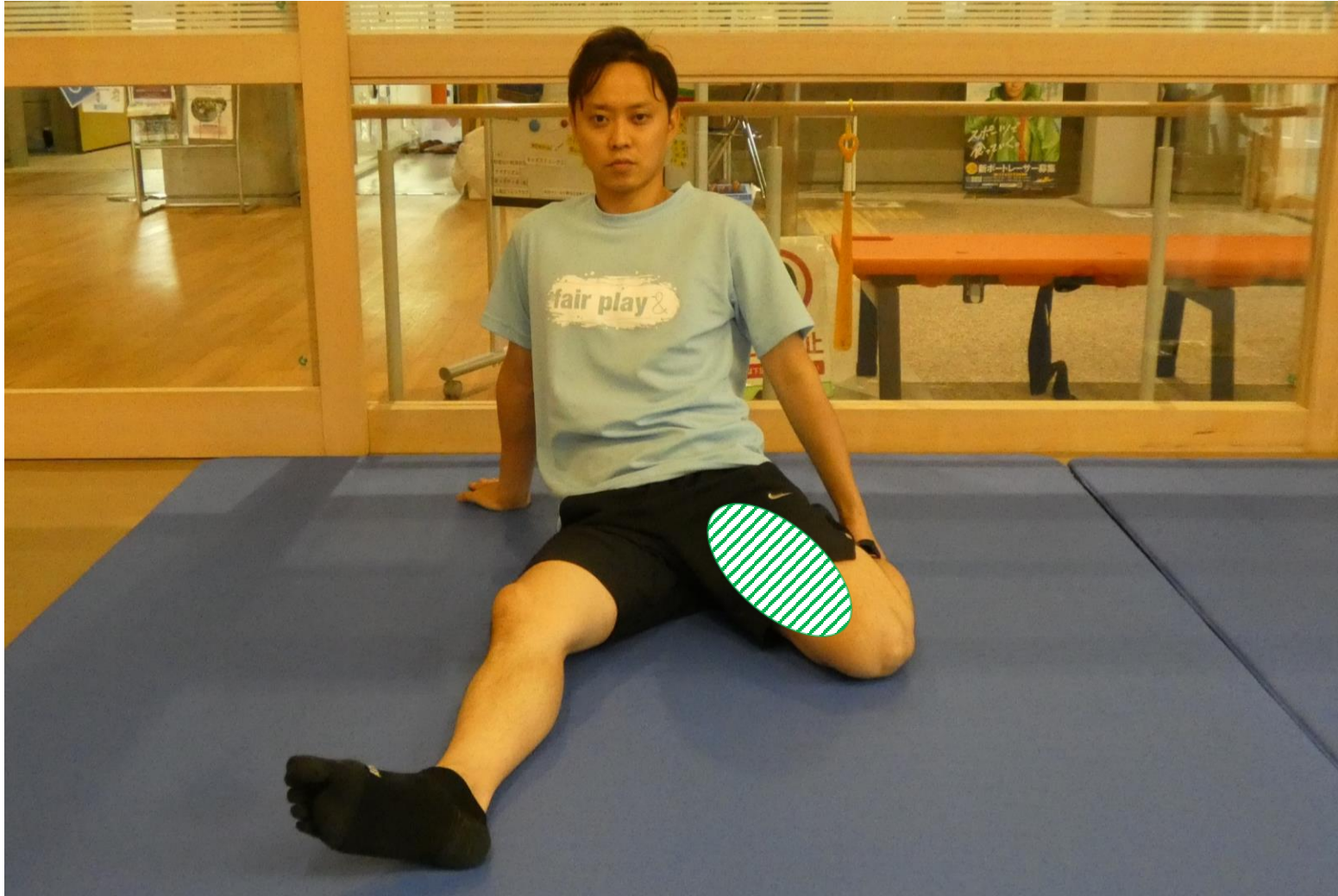
方法

- 片脚を折りたたみ、片脚は軽く伸ばします。
- 胸を張ったまま状態を前に倒します。
- 左右行いましょう。

～ももの前側のストレッチング～



…伸ばされる筋肉



方法

○片脚を前で曲げ反対側の手で足の甲を持ち、お尻の方に引き付けます。

※手が届かない場合は、タオルを足首にかけて行います。

○左右行いましょう。

～ふくらはぎのストレッチ～



…伸ばされる筋肉



方法

- 脚を前後に開き、胸を張って腰を前に出します。
- 後ろ足のかかとを床に押し付けます。
- 膝とつま先は前に向けます。
- 左右行いましょう。