

ストレッチ体操

ストレッチとは「伸ばす」「引っ張る」という意味で、身体の各部分の筋肉を伸ばす運動のことです。あくびをする時や両腕を上げて伸びをする時もストレッチの一種です。

ストレッチの効果は？

1. リラックス効果
2. 柔軟性を高めて、ケガの予防(運動前の準備)
3. 血液の循環を高める(筋肉痛の予防、肩こり解消など)

ストレッチの注意点!

1. 呼吸を止めない
2. 無理をしない
3. 反動をつけない
4. 伸ばしている部位を意識すること(効率がアップします)
5. ゆっくりと10秒前後、時間をかけてリラックスして行う

ストレッチの方法

ストレッチは、体の柔らかさを高める体操です。

立てる人は立って、座ってやりたい人は座ってしてもらっても構いません。

伸ばしている部分を意識して、それ以外の部分はダラ〜ッと力を抜きましょう。

反動をつけずに、ゆっくりと呼吸しながら、10秒前後伸ばします。

みなさん、一緒に数を数えましょう。

1 腕伸ばしのストレッチ

足は肩幅に開いて、両手を胸の前で組みます。

両腕をゆっくりグッと前に伸ばします。

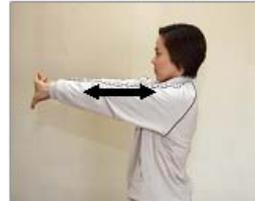
呼吸してますか？

数えましょう。

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

ゆっくり元に戻します。繰り返します。

1・2・3・・・(5~10回)



2 腕の押し上げ・横曲げ

さっきのように手を組んで、その腕をゆっくり上に押し上げます。

数えます。

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

緩めましょう。

それでは、ゆっくり右に倒しましょう。

どこが伸びているかわかりますか？

体の横側が伸びていますね。

呼吸はしていますか？

1・2・3・・・

はい、元に戻します。

それでは、ゆっくり左に倒しましょう。

1・2・3・・・

繰り返しましょう。(5~10回)



3 胸と肩のストレッチ

手を後ろで組み胸を張ります。

顔はやや上を向きます。

手を組むと肩が痛いという人は、手を組まずに腕を開いて胸を張るだけでもいいです。

肩を意識して下げ気味にします。

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

緩めましょう。

繰り返します。(5~10回)

手が後ろに回らない人は胸を開くだけでも効果があります。



4 背中ストレッチ

大きなボールを抱えるようにして前で手を組み、背中を丸めます。
立って行う場合は、ひざを少し曲げます。
おへそをのぞくように首をやや前に倒します。
肩甲骨を開くように意識しましょう。
1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
はい、緩めます。
繰り返しましょう。(5~10回)



5 肩と首のストレッチ

首を右に倒します。
このとき背筋はまっすぐ伸ばし、腕はダラ〜んと下に下ろしましょう。
首の関節や神経に負担がかからないように、頭に手を乗せるだけにして、引っ張らないようにします。
1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
では、左に倒します。
1・2・3・4・5・・・
後ろに・・・前に・・・



6 肩のストレッチ

右手を左肩に乗せ、右ひじを左手で持って胸に引きつけます。
1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
では、反対側も同じようにやってみましょう。
1・2・3・・・



7 二の腕(上腕)のストレッチ

右ひじを曲げ、手は右肩に触るような感じ。
ひじを後ろに向かって左手で押します。
1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
ゆっくり元に戻します。
反対側も同じようにやってみましょう。
余裕のある人は、左手を後ろに回し、ひじをゆっくりと引っ張りましょう。



8 前腕と手首のストレッチ

ひじはやや曲げたまま、右手のひらは上にして前に出します。
左手で右手の指を持って下のほうに下げ、腕をそらすようにします。
余裕のある人は、右ひじを伸ばすようにすると、よりよく伸びます。



9 腰のストレッチ

寝転がり、ひざを抱えます。

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

ひざを抱えるのがつらい人は、ひざの裏に手を入れて胸にひきつけるようにします。



10 お尻のストレッチ

右ひざを曲げて、胸に引き寄せ抱えるようにします。

左足は浮かせないように自然に床面に伸ばします。

ひざの関節が曲がりにくい人はひざの裏に手を入れて、胸にひきつけるようにします。

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

ゆっくり元に戻します。

足を変えてやってみましょう。



11 腰まわりのストレッチ

手を横に開いて寝転がり、両ひざを立て右側に倒します。

顔は左側に向け、腰がねじれるようにします。

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

ゆっくり元に戻します。

反対側もやってみましょう。

余裕のある人は、左足を右ひざにかけた状態で、同じように右に倒します。



12 太ももの前側のストレッチ

横をむいて寝転がり、上になった足の足首を持って後ろにゆっくり引っ張ります。

太ももの前側が伸びるのを意識します。

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

反体向きに向き直り、足を変えてやってみましょう。



13 太ももの後ろ側のストレッチ

足を無理のない範囲で広げて座ります。

片方の足のつま先に手をつけるつもりで、反動をつけずに伸ばします。

太ももの後ろ側が伸びるのを意識します。

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

ゆっくり元に戻します。

足を変えてやってみましょう。

