

ストレッチ体操について

「ストレッチング」とは？

「気持ちよく筋肉を伸ばすこと」を「ストレッチング」と言います。筋肉や腱を意識的に伸ばし、そのまましばらく伸ばし続けるために工夫された体操を「ストレッチ体操」と呼んでいます。

誰でも疲れたり、仕事や活動に飽きてくると、自然に大きな伸びを行います。あの心地よさこそ、ストレッチ体操の原点です。

ストレッチ体操の効果

- 筋肉組織の機能低下（老化）を防ぐ。
- 身体の柔軟性を高め、動きをスムーズにする。
- 準備体操として行うことにより、運動によるケガや障害を防ぐ。
- 血行を促進することにより、筋肉中の疲労物質を取り除き、疲労を回復する。
- 精神的緊張をときほぐし、気分を爽快にする。

ここに気をつけましょう

- 強い反動やはずみはつけないで、ゆるやかに伸ばしましょう。
—強い反動はケガにつながります。
- 強い痛みを感じない程度の姿勢を保ちましょう。
—ジワーッと気持ちよく感じる姿勢で、10～30秒程保ちます。
- 呼吸は止めないで。
—息を止めて伸ばそうとすると、筋肉もリラックスできず、思うように伸びません。
ゆっくりと呼吸しながら筋肉を伸ばしていきましょう。

①腕・肩・背中上部のストレッチング



- 頭の上で両手を組み、上へ伸ばす。

②上腕・肩のストレッチング



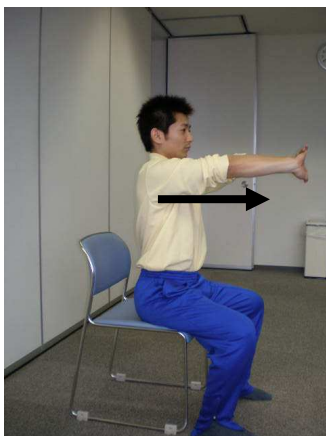
- 左腕を頭上に上げ肘を折る。
- 左肘を右手で持ち、横に引く。
- 反対（右腕）も行う。

③上腕・肩のストレッチング



- 右腕を胸の前で横にし、左腕で押さえる。
- 反対（左腕）も行う。

④肩・腕・手首・指のストレッチング



- 両手を組んで前方に押し出す。

⑤前腕と手首のストレッチング



- 右手を伸ばし、手首を立てる。
- 反対（左手）も行う。

⑥腕・肩・胸のストレッチング



- 両腕を伸ばし、後方に上げる。

⑦腕・肩・脇腹のストレッチング



- 右腕を頭上に伸ばし、体を横に倒す（左手は椅子の端をつかむ）
- 左腕も行う。

⑧上体のストレッチング（体幹のひねり）

- 上体を横にひねる。
- 反対も行う。



⑨足の裏側のストレッチング



- 前後に足を広げ、左足を伸ばしたまま、前方に体重をかける。
(左足のかかととは床に着けたまま)
- 反対(右足)も行う。

⑩股関節のストレッチング

- 足の裏を合わせて、両膝を床に着ける。



⑪太もも(裏側)のストレッチング



- 右膝を曲げ、左足を伸ばす。
- 体を左足の方に倒す。
- 反対(右足)も行う。

⑫お尻のストレッチング



- 右膝を抱え、胸のほうに引き寄せる。
- 反対(左足)も行う。

⑬太もも(表側)のストレッチング



- 体を横に向ける。
- 左手で左足首を持ち、お尻に引き寄せる。
- 反対(右足)も行う。

⑭わき腹のストレッチング



- 両膝を立て、左側に倒す。
- 両肩が床から離れないように、顔は膝の反対側に向ける。
- 反対(右側)も行う。

⑮背伸び



ゆっくり深呼吸をして終了です。