

# 全校ストレッチ

市川市立第一中学校

1. 手首・・・ ①左（指上向き） 8カウント  
 ②右（指上向き） 8カウント  
 ③左（指下向き） 8カウント  
 ④右（指下向き） 8カウント

①～④腕を前に出し、肘を曲げずに伸ばし手首のストレッチ

2. 上腕・・・ ①両手組んで前 8カウント  
 ②両手組んで上 8カウント  
 ③両手組んで左 8カウント  
 ④両手組んで右 8カウント  
 ⑤後ろに組んで胸を張る 8カウント  
 ⑥前に倒す 8カウント



①手を組んで肩の高さで前方に伸ばし上腕のストレッチ

⑤後ろで手を組み胸を張り、腕を後方に伸ばす  
 ⑥そのまま体を前に曲げ腕を上方に持ち上げる

3. 肩、上腕・・・ ①左 16カウント  
 ②右 16カウント



左手を右方向に伸ばし右手を左肘に当て引き寄せ、肩と上腕のストレッチ

4. 後背、肩、上腕・・・ ①左 16カウント  
 「ねじり」 ②右 16カウント



左手首を右手で持ち右方向から後方に体を引きひねる

5. 肩・・・ ①左 16カウント  
 ②右 16カウント



左手で右肩甲骨をさわり、右手で左肘を右方向に引っ張る

6. 肩、背中、腰・・・ ①左 16カウント  
 「肩入れ」 ②右 16カウント

①足を開き、膝に手をあて、左肘を内側に絞り込むように左肩を右下方向に入れる

7. 大腿部裏内側・・・ ①前へ 8カウント  
 「前屈」 ②深く 8カウント



足を開き、前屈し手を下につける  
 ①の後に1回上体を起こして②に入る

8. 大腿部外側・・・ ①左 16カウント  
 「伸脚」 ②右 16カウント

左足を横に伸ばし、右足はかかとをつけて曲げる

9. 前頸部、股関節・・・ ①後（前頸部） 16カウント  
 ②前（股関節） 16カウント



①かかとをつけてしゃがみ、やや後方へ重心を移す  
 ②重心を前方に移し、両肘で股関節を伸ばすように開く

10. 膝、大腿部・・・ ①左 16カウント  
 ②右 16カウント



①左足つまさきを左手で持ち、かかとを尻につけるように引き上げて右足で立つ

11. 大腿部・・・ ①左 16カウント  
 ②右 16カウント



①右足を大きく一步後ろに引いた体勢で腰を入れる

12. 腓腹、ヒラメ・・・ ①左 16カウント  
 ②右 16カウント

①腕立ての姿勢をとり、ややお尻を高め維持し、左足の上に右足を乗せる

13. アキレス腱・・・ ①左 16カウント  
 ②右 16カウント



①左膝を立て、右足は正座の姿勢をとり左足に体重をかける