

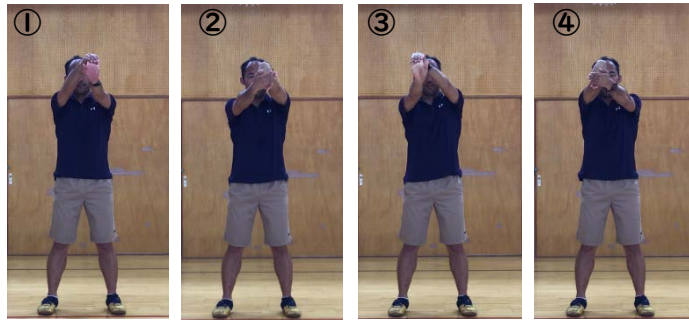


四中ストレッチ

年 組 番 名 前

1. 手首・下腕

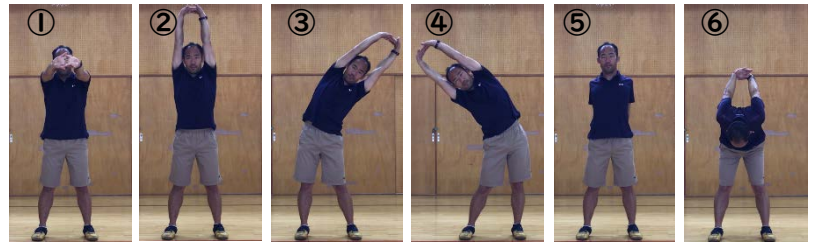
- ①左(指上向き) 8カウント
- ②左(指下向き) 8カウント
- ③右(指上向き) 8カウント
- ④右(指下向き) 8カウント



☆肩の位置から
まっすぐ腕を出
そう。
☆手首を引っ張
り上げるイメー
ジ
で

2. 上腕

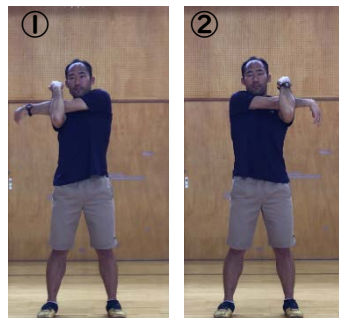
- ①両手を組んで前 8カウント
- ②両手を組んで上 8カウント
- ③両手を組んで左 8カウント
- ④両手を組んで右 8カウント
- ⑤後ろで組んで胸を張る 8カウント
- ⑥前に倒す 8カウント



☆どの動きも肘を曲げない事を意識しよう。
☆腕や肩甲骨がしっかり伸びていることを確認しながらやってみよう。

3. 肩・上腕

- ①左 16カウント
- ②右 16カウント

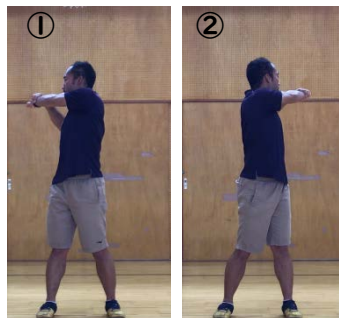


☆肩の位置からまっすぐ腕を伸ばそう。

☆腕を曲げないように意識し、肩が伸びていることを確認しながらやってみよう。

4. 後背・肩・上腕「ねじり」

- ①左 16カウント
- ②右 16カウント



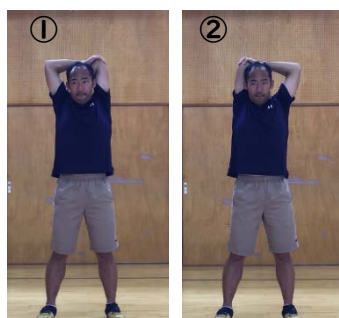
☆手首を上から握り、しっかりねじろう。

☆ねじる方向に顔も一緒に向けるようにしよう。

☆肩や肩甲骨が伸びていることを確認しよう。

5. 肩

- ①左 16カウント
- ②右 16カウント



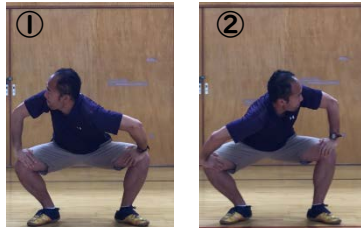
☆頭の後ろでしっかり組もう。

☆胸を張り、頭の後ろでしっかり伸ばそう。

☆肘は曲げず、肩が十分伸びていることを確認しながらやってみよう。

6. 肩・背中・腰「肩入れ」

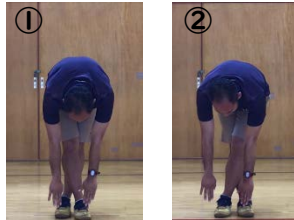
- ①左 16カウント
- ②右 16カウント



☆足を肩幅に開き、つま先を外に向けよう。
☆肩を内側に入れ、入れた方向に顔を向けよう。

7. 大腿部裏内側「前屈」

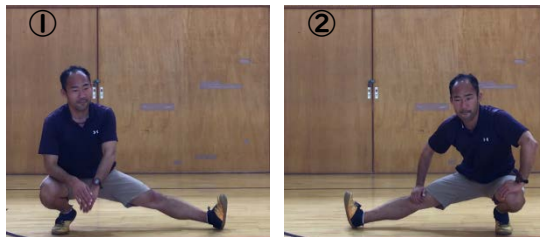
- ①左足後ろ右足前 16カウント
- ②右足後ろ左足前 16カウント



☆足をクロスし、真下に下ろそう。
☆足を入れ替える時は、左足を動かそう。
☆息を吐きながら行くと柔軟効果が上がります。

8. 大腿部外側「伸脚」

- ①左 16カウント
- ②右 16カウント



☆背筋を伸ばそう。
☆開いている方のつま先を天井に向けよう。
☆手は②のように両ひざにあてよう。

9. 前頸部・股関節

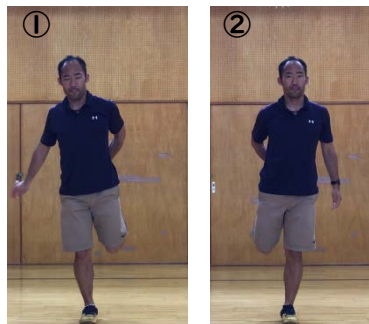
- ①後(前頸部) 16カウント
- ②前(股関節) 16カウント



☆①では、背筋は伸ばしたまま、重心を後ろにかけよう。
☆②では、重心を前にかけて、両肘で足を外に押し出し、股関節を伸ばそう。

10. 膝・大腿部

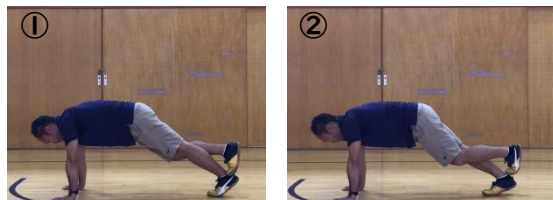
- ①左 16カウント
- ②右 16カウント



☆足首を持ち、後ろに引っ張ろう。
☆ふらつかないように意識しよう。
☆前ももを伸ばすことを意識し、余裕がある人は、更に後ろまで引っ張ろう。

11. 腓腹・ヒラメ

- ①左 16カウント
- ②右 16カウント



☆①では左足を伸ばし、左かかとに右足を乗せ、体重をかけよう。②はその反対です。
☆ふくらはぎを伸ばす事を意識し、上半身はまっすぐ保てるようにしましょう。

12. アキレス腱

- ①左 16カウント
- ②右 16カウント



☆①では、左ひざを立て、手でひざを前に押し出す。②はその反対です。
☆上半身は、曲げず、背筋を伸ばし、アキレス腱が伸びていることを確認しよう。