

体育3 ストレッチ

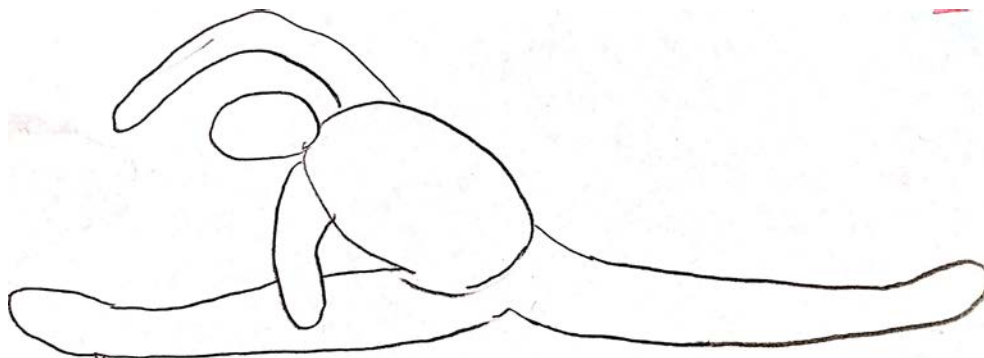
ストレッチをすることにより、たくさんの良いことがあります。けがの予防、柔軟性が高まる、身体が動きやすくなる、リラックス効果がある、筋肉疲労の回復が期待できます。そのため運動やトレーニングの前準備としてとても重要な役割を果たします。また、同じ姿勢ばかり取っていると筋肉が固まり関節が動きづらくなります。1日1回ストレッチをぜひ行ってみてください。

注意事項

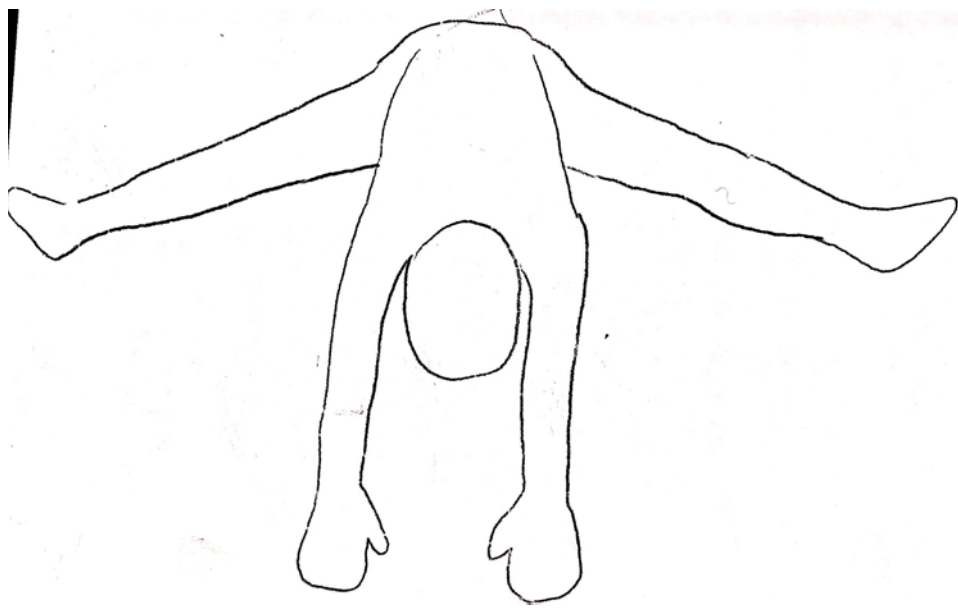
- ・無理をしないで行う、痛いと思う手前で行う
- ・伸ばしている部位や姿勢を意識してゆっくり行う
- ・反動をつけないで行う
- ・呼吸をとめないで行う
- ・10秒程度続ける

1.股関節のストレッチ

- ・開脚(左,右,前)



(開脚 右)



(開脚 前)

・足の裏を合わせるストレッチ



2.脚のストレッチ

・前屈

なるべく背中を曲げないで股関節から上体を倒すように行いましょう。



・前ももを伸ばすストレッチ（左右） 正座(1)、脚を抱える(2)

どちらか自分に合った方を行いましょう 1が難しく感じる人は2を行いましょう



(1左)



(2左)

3.お尻のストレッチ

・脚をクロスするストレッチ(左右)

背中を曲げずに背すじを伸ばして行いましょう



(右のお尻を伸ばしている)

4.肩回りのストレッチ

・肩まわし(前まわし後まわし)

肩甲骨の付け根から回すイメージで行いましょう



・腕を体の前でクロスするストレッチ(左右)



(左の肩を伸ばしている)

・片方の手でもう片方の肘を持ち伸ばすストレッチ(左右)



(右の肩を伸ばしている)

5.首のストレッチ

- ・首まわし(時計回り、反時計回り)



(時計回り)

- ・首を倒す(前後左右)

手を使うとより伸ばすことができます。後ろに倒して伸ばすときは両手で下あごを上に押すように伸ばすとよいでしょう。



(前に倒して後ろを伸ばしている)