

## ◆ストレッチ体操

- ◎呼吸をとめないようにしましょう
- ◎痛みを感じない範囲でおこないましょう
- ◎反動をつけないようにしましょう
- ◎20秒以上かけてゆっくりおこないましょう

## 深呼吸(3回)



- ・ ゆっくり深く深呼吸しましょう
- ・ 鼻から吸って口から吐きましょう

## 体側



- ・ 片手は床に置き、反対の手は上に上げます
- ・ 腰から指先まで体の横がしっかり伸びるように指先を斜め上に向けていきましょう

## 全身



- ・ 手を組んで手のひらを上にしっかり伸ばしましょう

## 股関節



- ・ 足の裏と裏をあわせ、自分の方へ引き寄せます
- ・ 胸を張り、息を吐きながら体を前に倒していきます

## 背中



- ・ 手を組んでお臍を覗き込みます
- ・ 大きなボールを抱えるように背中を丸めていきましょう

## もも裏



- ・ 片足を伸ばし、反対の足は膝を曲げてももの内側に寄せます
- ・ 伸ばした足のつま先は天井に向けたままつま先の方へ体を倒します

## 胸



- ・ 手を後ろで組みましょう
- ・ 肩甲骨と肩甲骨を寄せて、組んだ手を斜め下に伸ばし、大きく胸を張っていきます

## もも前



- ・ 横向きになったら、下の手は伸ばし、その上に頭を置きましょう
- ・ 足は軽く曲げておきましょう
- ・ 天井側の足首を持ってお尻に引き寄せます

出典：今日から始める！いきいき健幸生活（岡山スポーツ会館発行）

# 教材No. D-30

## 【教材のねらい】

・ストレッチ体操の実施方法を知ることができる。



ストレッチは、準備体操や運動後の疲労回復、腰痛・肩こりなどの予防改善だけでなく、リラックス効果を高め、ストレス解消・心身のリフレッシュにも効果的です。

### 腰



- ・仰向けになり、手を横に広げましょう
- ・片膝を上げ、ゆっくり反対方向へ倒していきましょう
- ・肩が床から離れないように腰を捻ります

### 肩 その2



- ・手を組んで両手を上に上げます
- ・頭の後ろを通るようにゆっくりと横に引いていきましょう

### お尻



- ・両手で片膝を抱え、膝が胸につくように引きつけます



- 上記が難しい方は…
- ・膝を抱えるのが難しい方は膝の後ろに手を回し、引き寄せましょう

### 首



- ・手を床につけます
- ・首を横に傾けましょう
- ・元の位置に戻したら反対側に傾けます
- ・ゆっくりと回しましょう

### アキレス腱



- ・片膝を立て、立てた足のつま先が膝から前にならないように自分の方へ引き寄せます
- ・踵が床から離れないように立てた方の足に体重をかけます



- 上記が難しい方は…
- ・踵を押し出すようにつま先を自分の方へ向けます

### 深呼吸(3回)



- ・ゆっくり深く深呼吸しましょう
- ・鼻から吸って口から吐きましょう

### 肩 その1



- ・片手を前に出し、反対の手で肘から自分の方へ引き寄せます