

## (2) 準備運動・整理運動

身体活動や運動による傷害や痛みは、頻繁に活発に使われる部位に起こりやすいことがわかっています。ストレッチなどの準備運動・整理運動は、実施する運動の種類にあわせて、傷害や痛みの発生しやすい部位を中心に行うと良いでしょう。

軽い体操: 緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

①膝の屈伸



1膝の屈伸

②浅い伸脚



2浅い伸脚

③上体の前後屈



3前後の体屈

④体側



4体側

⑤上体の回旋



5上体の回旋

⑥背伸びの運動



6背伸び

⑦手首・足首の回旋



7手首・足首

⑧軽い跳躍



8跳躍

⑨深呼吸



9深呼吸

ストレッチ: 20 秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

〔脚〕 ①ふくらはぎ



1ふくらはぎ

②大腿部背面



2大腿部背面

③大腿部前面



3大腿部前面

④大腿部内側



4大腿部内側

〔体幹〕 ①臀・腰部



1臀・腰部

②上背部



2上背部

③頸部



3頸部

〔肩・腕〕 ①肩



1肩

②上腕



2上腕

③手首



3手首

### ポイント

- ①呼吸は止めないようにしましょう。
- ②20 秒～30 秒程度、ゆっくりのばしましょう。
- ③痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ④ストレッチする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- ⑤反動をつけたり押さえついたりしないようにしましょう。