

<トレーニング前に！かんたんストレッチ ~椅子バージョン~>

上半身のばし

首まわし



左右に3回ずつ

背のび



左右に10秒ずつ



上に10秒

胸ひらき



左右に10秒ずつ

腰部・下半身のばし

体ひねり



左右に10秒ずつ

足首まわし



左右に5回ずつ

お尻のばし



左右に10秒ずつ

アキレス腱のばし



左右に10秒ずつ

太ももの裏のばし



左右に10秒ずつ

- 急に伸ばさず、息を吐きながらゆっくりと。
- 痛いけど、きもちいいくらいの強さで。
- 伸ばされているな~と感じる程度で行いましょう。

<トレーニング前に！かんたんストレッチ ～床上バージョン～>

下半身のばし

アキレス腱のばし



左右10～20秒ずつ

太ももの裏のばし



前に10～20秒

体幹のばし

腰のばし



足を抱えて10～20秒

体ひねり



左右に10～20秒ずつ

- 急に伸ばさず、息を吐きながらゆっくりと。
- 痛いけど、きもちいいくらいの強さで。
- 伸ばされているな～と感じる程度で行いましょう。



首まわし



ストレッチ

伸ばすところ
・首まわりの筋肉

効能
・肩こりの予防

回数
・3回ずつ

説明の仕方

- ①「肩の力を抜いてリラックスします。」
- ②「首で大きく円を描くようにゆっくりまわしましょう。」
- ③「同じ方向に3回まわしたら、反対に3回まわしましょう。」

背のび



ストレッチ

伸ばすところ
・体の側面の筋肉

効能
・肩まわりの柔軟性向上
・腰痛の予防

回数
・片側10~20秒ずつ

説明の仕方

- ①「手を組み、頭の上に挙げて背を伸ばします。」
- ②「そのままの姿勢で片方に傾いてください。」
- ③「10秒ほど伸ばしたら、反対側にも伸ばしましょう。」

胸ひらき



ストレッチ

伸ばすところ
・胸まわりの筋肉

効能
・肩こりの予防

回数
・10~20秒ずつ

説明の仕方

- ①「両手を斜めに広げ、胸を大きく張ります。」
- ②「10秒ほど伸ばしたら、手を入れ替えて同じように伸ばします。」

体ひねり



ストレッチ

伸ばすところ
・腰まわりの筋肉

効能
・腰痛の予防

回数
・10~20秒ずつ

説明の仕方

- ①「後ろを振り返って椅子の背もたれを持ち、ゆっくり体を捻ります。」
- ②「体だけでなく、顔や目線も後ろを向きましょう。」
- ③「10秒ほど伸ばしたら、反対側にも捻りましょう。」

太ももの裏のばし



ストレッチ

伸ばすところ
・太ももの裏

効能
・腰痛の予防

回数
・10~20秒ずつ

<注意点>

頭が曲がらないように、体が一直線に倒れるようにするとよりストレッチ効果が高いです。

説明の仕方

- ①「浅く腰掛けて、片足を伸ばしてつま先を立てます。」
- ②「10秒ほど伸ばしたら、足を入れ替えて反対も伸ばします。」

お尻のばし



ストレッチ

伸ばすところ
・お尻の筋肉

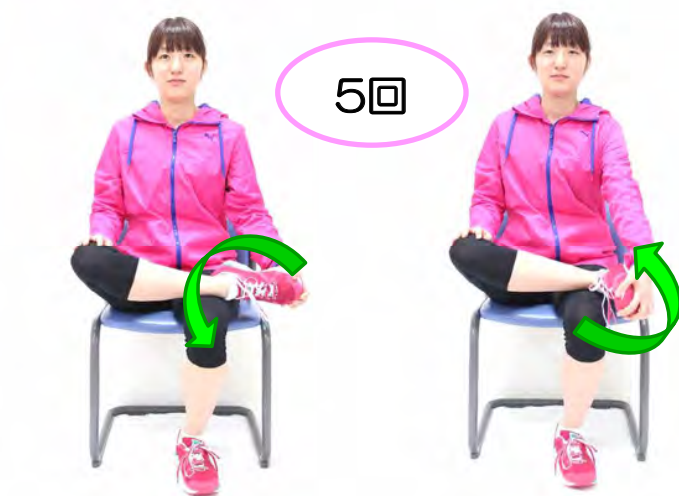
効能
・股関節の柔軟性向上
・腰痛の予防

回数
・10~20秒ずつ

説明の仕方

- ①「足を組み、太ももの上に足首を置きます。」
- ②「背中が曲がらないように前に倒し、お尻の筋肉を伸ばします。」

足首まわし



ストレッチ

伸ばすところ
・足首周りの筋肉

効能
・捻挫、転倒の予防

回数
・5回ずつ

説明の仕方

- ①「足を組み、太ももの上に足首を置きます。」
- ②「足先を手で持って、つま先で円を描くようにゆっくりまわします。」
- ③「同じ方向に5回まわしたら、反対に5回まわしましょう。」

アキレス腱のばし



ストレッチ

伸ばすところ
・アキレス腱

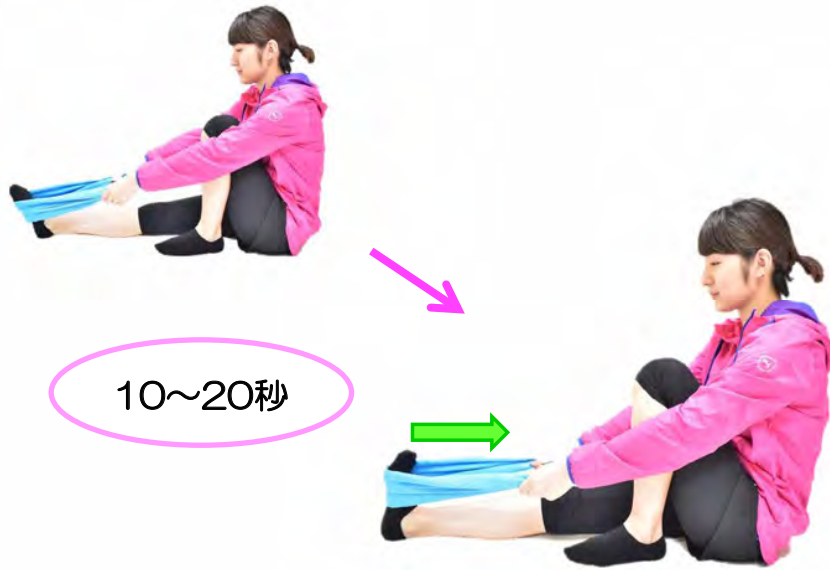
効能
・転倒予防
・腱断裂の予防

回数
・10~20秒ずつ

説明の仕方

- ①「椅子の背もたれを持ち、片足を後ろに伸ばします。」
- ②「足先は真っ直ぐ前を向け、踵が浮かないように注意します。」
- ③「10秒ほど伸ばしたら、足を入れ替えて反対側も伸ばします。」

アキレス腱のばし



10~20秒

【説明の仕方】

- ①片方の足を伸ばしてタオルをつま先にかけます。
- ②呼吸を止めずにタオルを引っ張り10秒ほど伸ばします。
- ③反対側も同じように伸ばしましょう。

ストレッチ

伸ばすところ
・アキレス腱

効能
・転倒予防
・腱断裂の予防

回数
・10~20秒ずつ

太ももの裏のばし



10~20秒

【説明の仕方】

- ①両足を伸ばしつま先を立てた姿勢から始めます。
- ②つま先に向かって手を伸ばして体を曲げ、呼吸を止めずに10秒ほど伸ばしましょう。

ストレッチ

伸ばすところ
・太ももの裏

効能
・腰痛の予防

回数
・10~20秒ずつ

腰のばし



10~20秒



ストレッチ

伸ばすところ
・腰周りの筋肉

効能
・腰痛予防、姿勢改善

回数
・10~20秒ずつ

【説明の仕方】

- ①両膝を曲げて足を抱きかかえます。
- ②両膝を胸に近づけるように曲げて、呼吸を止めずに10秒ほど伸ばしましょう。

体ひねり



10~20秒



ストレッチ

伸ばすところ
・背中、腰周りの筋肉

効能
・腰痛の予防

回数
・10~20秒ずつ

【説明の仕方】

- ①両膝を軽く開いた姿勢から始めます。
- ②後ろを振り向くように体を捻じり、呼吸を止めずに10秒ほど伸ばしましょう。
- ③終わったら反対側も伸ばしましょう。