＜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。

<u>説明の仕方</u>
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

<u>説明の仕方</u>
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

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

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。

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

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。

腰のばし

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

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。