

# 柔軟性を高める

ストレッチ(柔軟体操)は、筋肉をほぐし、からだの柔軟性を高め、けがの予防にもなります。疲労回復をうながすとともに心身の疲れをいやし、気持ちのいい明日を迎えられます。いつでも、どこでも手軽にできる運動です。

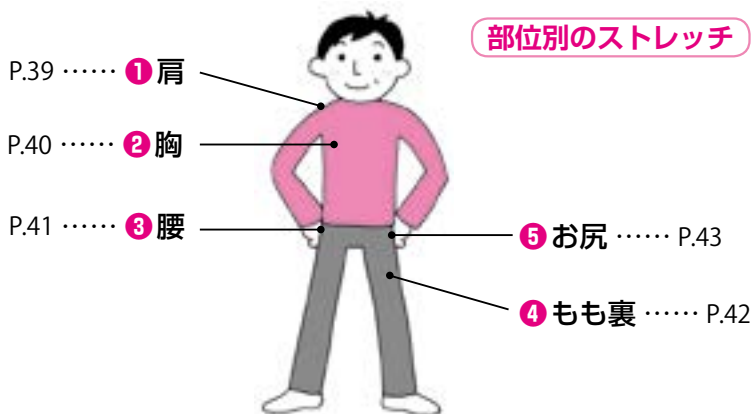
- 目的**
- 筋肉をほぐし、からだの柔軟性を高めます。
  - 疲れにくい筋肉をつくり、肩こりや腰痛などを軽減させたり、けがの予防にもなります。

## 頻度および回数

- 各ストレッチの実施時間は1ポーズ10～15秒です。

## 注意点

- 心地よいと感じるところまで伸ばし、伸びている部分を意識します。
- 反動をつけずに、ゆっくりと、呼吸を止めないように行います。



## 部位別のストレッチ

### 1 肩まわし（肩甲骨周辺の可動性を高める）

#### 実施方法

- ①手を肩にのせます。
- ②肘で円を描くように、前から後ろにまわします。このときに背中側を特に大きくまわすよう意識します。
- ③後ろから前にもまわします。



①手を肩にのせます。



②肘で円を描くように、前から後ろにまわします。



③後ろから前にもまわします。

特に背中側に大きくまわすよう意識します。

## 2 胸（胸の筋肉の柔軟性を高める）

### 実施方法

- 1 あごがあがらないように気をつけ、両手で椅子の背もたれを持ち、上体を前に倒します。
- 2 腕のつけ根から胸にかけて伸ばします。呼吸は胸に空気を入れるように吸います。

あごがあがらないように気をつけます。



前からみると…



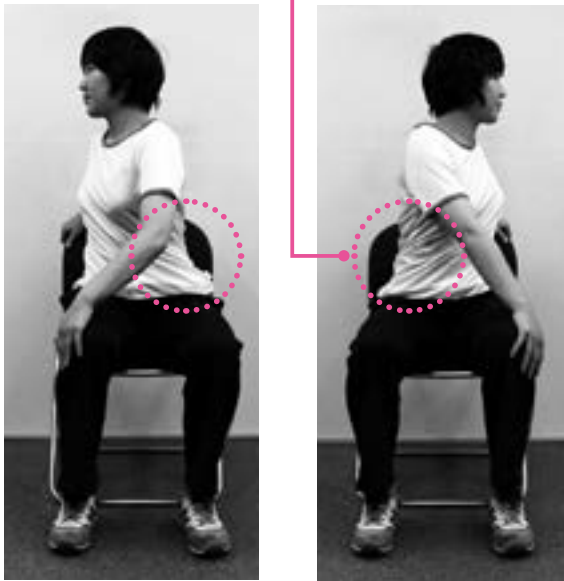
呼吸は胸に空気を入れるように吸います。

### 3 腰（腹筋、背筋の柔軟性を高める）

#### 実施方法

- ① からだを右側にひねり、右手は座面もしくは背もたれを持ちます。
- ② ひねる際は、楽に呼吸ができる位置までひねります。
- ③ 左側も同じように行います。

楽に呼吸できる位置までひねります。



#### ポイント

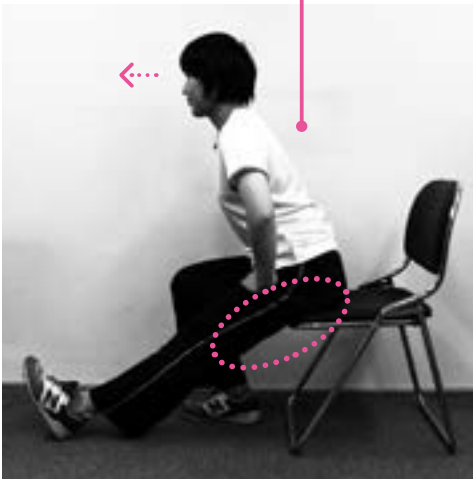
- 立っても座ってもよく、座ると骨盤が固定されます。
- ※ 柔軟性を高めるストレッチは、肩⇒首⇒胸⇒背中⇒腰⇒もも裏⇒お尻の順に行うとよいでしょう。

## 4 もも裏（脚の背面〔大腿二頭筋〕）を伸ばす

### 実施方法

- ① 座面の前1/2の位置に座ります。
- ② 右脚を前に伸ばします。このときに、背中が丸くならないように視線を正面に向けます。
- ③ 背筋を伸ばしたまま上体を前に倒します。
- ④ 余裕があれば膝を伸ばし、つま先を天井に向けます。
- ⑤ 左足も同じように行います。

背中が丸くならないように  
視線を正面に向けます。



前からみると…



### ポイント

- からだの傾け具合で負荷が変わります。

### 注意点

- 骨盤を立てて行くと、効果的です。

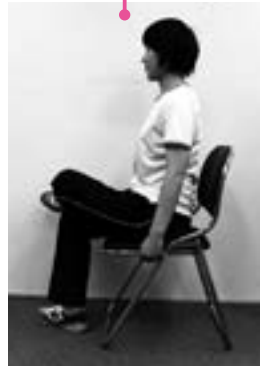
## 5 お尻<sup>でんきん</sup>（臀筋を伸ばす）

### 実施方法

- ① 右足首を左脚のうえにのせます。
- ② 背筋を伸ばしたまま上体を前に倒します。このときに、背中が丸くならないように視線を正面に向けます。
- ③ 次に左側も同じように行います。



横からみると…



横からみると…



背中が丸くならないように視線を正面に向けます。