

●ストレッチ（8種類）●



＜効果・ねらい＞

- ・運動中に使用する筋肉をストレッチすることにより、怪我の予防運動効果の増進を図る。

＜実施上の注意点＞

- ・体を動かした際に痛みや異常を訴えられる場合は無理をしないように促し、痛みを感じない範囲で行ってもらおう。
- ・ストレッチを行っている最中は呼吸を止めないように指導をする。
- ・イスに座った状態にて行うため、イスからの転倒に注意しながら実施する。
- ・使用するイスは、脚が4本あるタイプの安定したものを準備するのが望ましい。
- ・イスが滑りやすい床の場合は、マットを敷くなどの対応が必要。

①深呼吸



- ・体の前方から腕を開きながら息を吸い、腕を閉じながら息を吐く。
- ・腕を開くときは胸を張り、腕を閉じるときは背中を少し丸める。

②肩回し



- ・両手の指先を肩に付けて肘で円を描くように回す。
- ・前回しと後ろ回し、それぞれゆっくり大きく回していく。

③背中伸ばし



- ・両手を前で組み、頭を下に向け背中を丸める。
- ・左右の肩甲骨が離れるようなイメージで行う。

④胸を開く



- ・両手を後ろで組んで背筋を伸ばす。
- ・肘をしっかりと伸ばし胸を開く。

⑤背筋伸ばし



- ・両手を組み手のひらが上を向くようにして上方に伸ばす。
- ・背筋をしっかりと伸ばし、胸を張る。

⑥体側伸ばし



- ・片手を斜め上に伸ばし、体を傾ける。反対の手はしっかりイスを持ち体を支える。
- ・左右で同じように行う。

⑦足首回し



- ・足を前に出し足首を内回し・外回しにゆっくりと回していく。

⑧もも裏伸ばし



- ・片方の足を伸ばしつま先を上に向ける。反対の足は曲げて踏ん張っておく。
- ・背筋を伸ばし、体を少し前に傾ける。この時両手でイスを掴む。

・Point・

- ・坐骨神経痛の症状がある参加者には無理につま先を上に向けないよう促す。
- ・体を前に傾けた時にイスからの転落に注意する。

