

## ●ダイナミックストレッチ7種類●

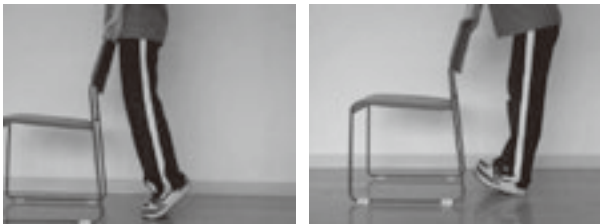
### <効果・ねらい>

・様々な方向へ体を動かし関節の可動域を広め、トレーニングを安全かつ効果的に行うために実施する。

### <実施上の注意点>

- ・種目によっては不安定な姿勢で行うものもあるため参加者の転倒に注意する。
- ・動作を行った際に痛みや異常を訴えられる場合は、無理をせず痛みを感じない範囲で行うよう促す。
- ・人工関節等を使用されている方には難しい動作もあるので配慮が必要。
- ・関節を急激に動かすと痛みを伴う場合があるので動きは徐々に大きくしていく。
- ・立位で行う種目が多いため、滑りにくい床の部屋で実施する。

### ① つま先・踵立ち



- ・イスの背もたれを持ち姿勢を安定させる。
- ・つま先と踵を交互に上げて立つ。

### ② 膝曲げ



- ・イスの背もたれを持ち姿勢を安定させる。
- ・踵をお尻に引きつけるイメージで膝を曲げる。

### ③ 股関節の外転



- ・イスの背もたれを持ち姿勢を安定させる。
- ・片方の足を勢いよく外側に開き元の位置に戻す。

### ⑤ 肩回し



- ・肘を曲げ指先を胸に付ける。
- ・肘で大きな円を描くように肩関節を動かす。

### ④ 膝上げ

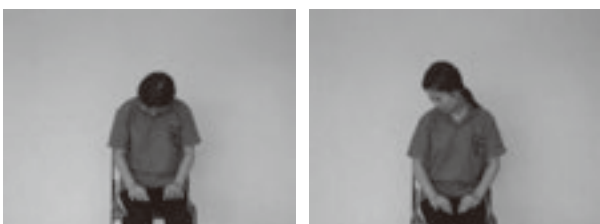


- ・イスの背もたれに手を添え姿勢を安定させる。
- ・足踏みをするように膝を上方に向け引き上げる。
- ・動作は片足ずつ行う。

#### ・Point・

- ・イスの後方で行うのが難しい場合はイスの横に立ち、背もたれを掴んで行う。

### ⑥ 首回し



- ・肩の力を抜き、首を前方に軽く傾け左右にゆっくりと振る。

### ⑦ 肩関節内・外旋



- ・腕を斜め下に伸ばし、肩の付け根から腕を内側と外側に交互にひねる。