

3. ストレッチング

〈ポイント〉

- ・息を吐きながら行う
- ・反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない
- ・気持ちの良いところで10秒～20秒静止する
- ・左右対称にバランスよく行う

①全身のストレッチング



両足を肩幅に開いて立ち、そのまま両腕を頭上へ持ち上げながら全身の伸びをするつもりで上半身を伸ばす。

②体側のストレッチング



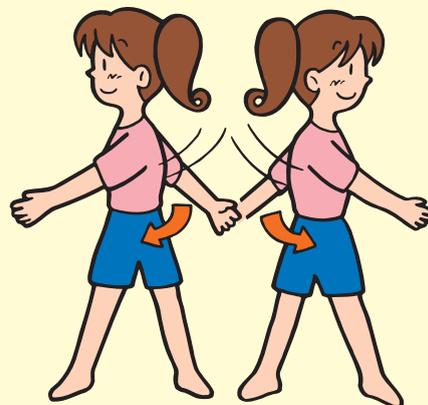
片方の手を腰に当て、上体を横に倒す。腰からは動かさないように。

③もも裏側のストレッチング



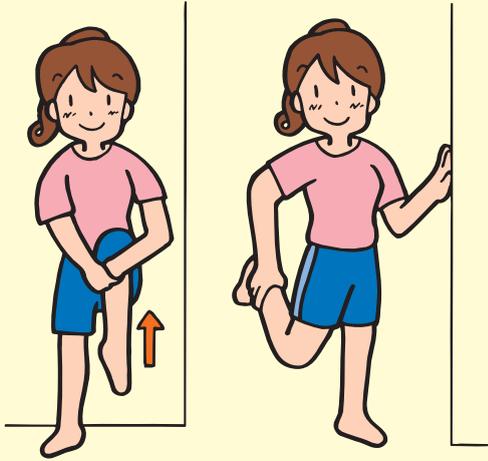
両足を肩幅に開いた姿勢から片側の足に向かって上体を斜め前に倒す。これを左右行う。

④腰のひねりのストレッチング



上半身と下半身を逆方向へねじるようにして腰をひねる。息を吐き出しながらゆっくりとねじる。

⑤おしりともものストレッチ



後ろに壁があるところで、両手で膝を抱え、一本足で立った状態のまま抱え上げた膝を胸にひきつける。
次に、壁の横に立ち、片手を壁に当てる。からだの後方で一方の足首を持ち、かかとおしりにつけるようにしながら太もも前部を伸ばす。

⑥ふくらはぎのストレッチ



足を前後に開き、後ろ足のかかところが浮かないようにアキレス腱とふくらはぎを伸ばす。この時、後ろ足のつま先は前に向けるようにする。前後の足を交換し、逆側も同様に。

⑦上腕と肩のストレッチ



頭上に上げたひじを逆側の手で押し下げるようにしながら肩と上腕を十分にストレッチさせます。からだをまっすぐにして行うことがポイント。反対側も同様に行います。

⑧手首、足首のストレッチ



全身をリラックスさせ、手はブラブラと、足首はゆっくりまわす。