



ストレッチの効果

ストレッチは、筋肉や関節を柔らかくするための運動です。
負荷量の軽い運動ですが、色々な効果が期待できます。

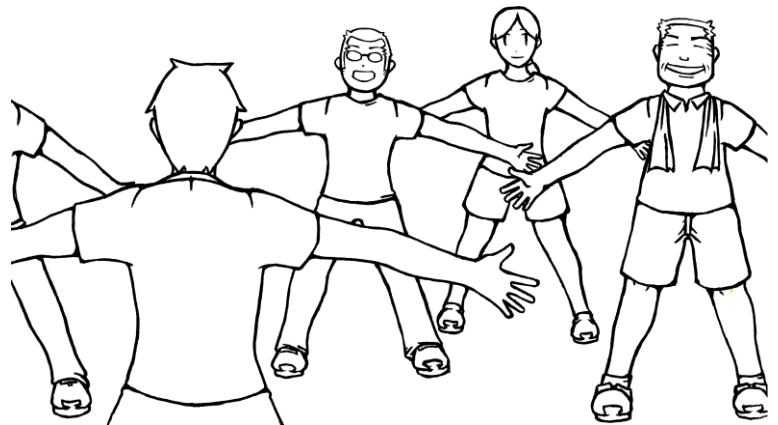
- 運動などによるケガの防止
- 疲労回復
- 良い姿勢の維持
- ストレス解消・リラックス効果

ストレッチの種類

動的ストレッチ (ラジオ体操など)

関節の曲げ伸ばしや、筋肉の伸び縮みをくり返す運動

体を動かしやすくする効果がある



静的ストレッチ

筋肉をじっくりと伸ばして、柔らかくする運動。

疲労回復効果やリラックス効果がある



ストレッチのポイント

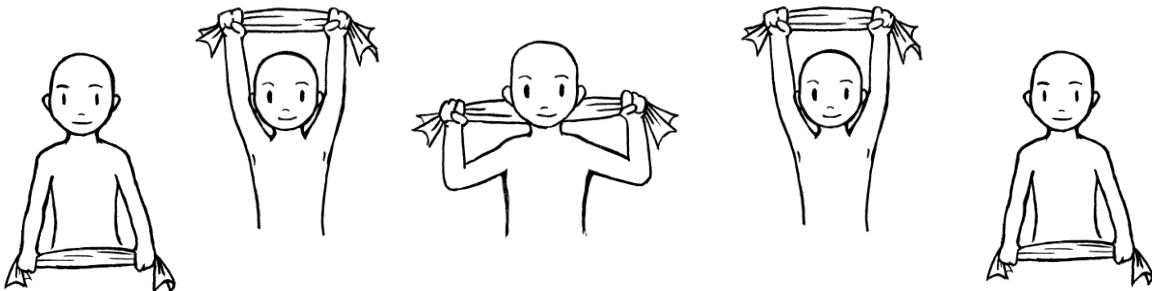
- 息を止めないこと
- 気持ちよいと感じる程度におこなうこと
- 伸びている筋肉、動かしている関節を意識すること
- 静的ストレッチは、20秒以上かけて伸ばすと効果的！

タオル de リズムストレッチ

土浦市イメージソング「風の贈り物」に合わせて、リズムよく体を動かします。

- 筋肉や関節の可動範囲を意識して行いましょう。
- 息をとめないように、気をつけながら行いましょう。

イントロ

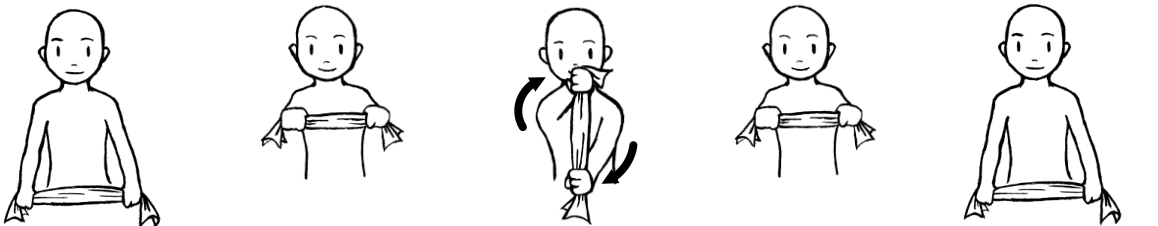


タオルを頭上に持ち上げる → 後頭部の後ろにゆっくりとおろして、胸をはる → 再びタオルを頭上に持ち上げ、元に戻る

×4回

歌パート（1番～3番まで、同じ動きになります。）

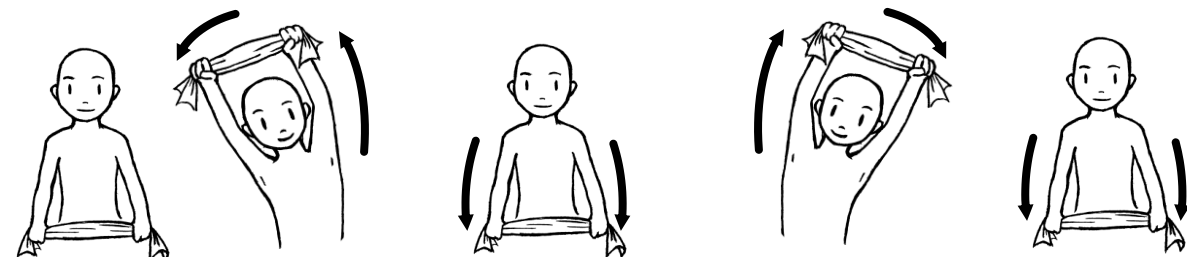
♪ 小さな手のひらに つかんだ 風船よ 幼い日の 鮮やかな 青空へ



タオルを肩幅に持ち、胸の高さに持ち上げる → 右手が上に来るように、両手をひねる（タオルを縦にする） → 再びタオルを元に戻し両手を下ろす

×左右交互に4回

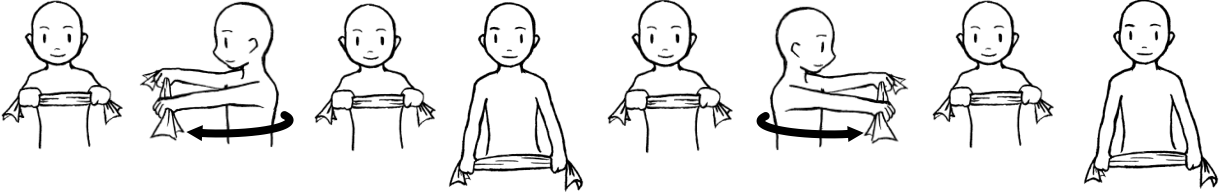
♪ 夕焼け染まる頃 帰り道急いで 緑色のじゅうたんを 走ってた



タオルを持ち上げ体を右横にたおす → 体をまっすぐにしておろす → タオルを持ち上げ体を左横にたおす → 体をまっすぐにしておろす

×2回

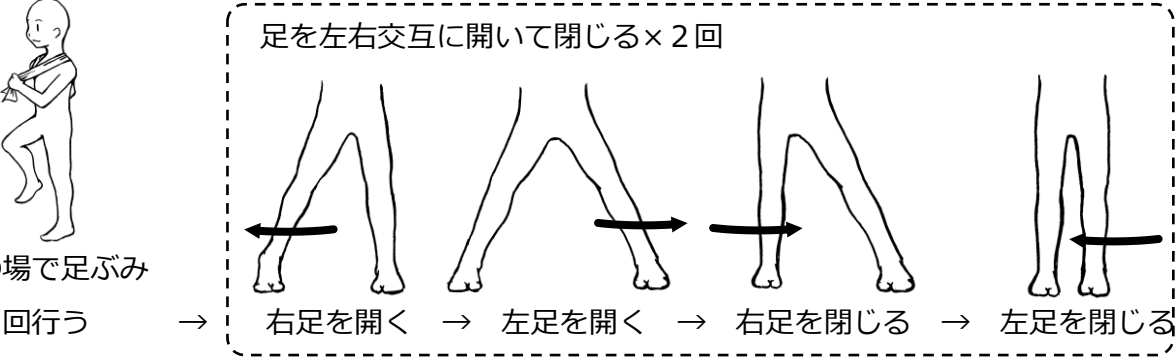
♪ やさしい風が ほほを伝わり 思い出すよ 君の 足跡を



× 2回

タオルを持ち上げ → 体を正面に戻して → タオルを持ち上げ → 体を正面に戻して
右に腰をひねる 両手をおろす 左を腰をひねる 両手をおろす

♪ ああ かがやく 笑顔 水に光りながら 届くよ



その場で足ぶみを 8 回行う → 足を左右交互に開いて閉じる × 2回

※右足から始める

右足を開く → 左足を開く → 右足を閉じる → 左足を閉じる

× 2回

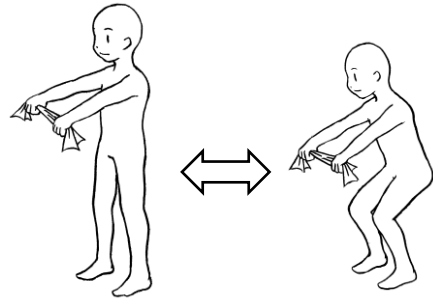
間奏パート

1～2番の間



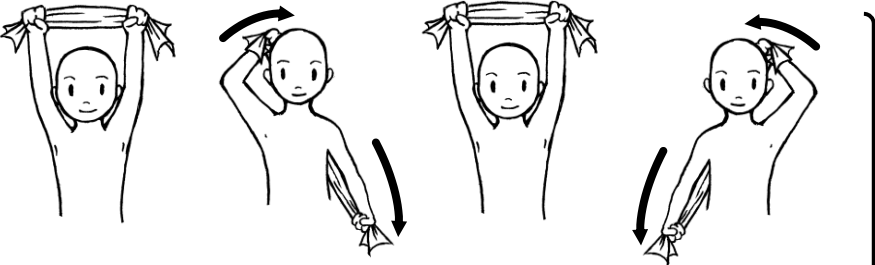
タオルを正面にもどし、息をととのえる

2～3番の間



タオルを胸の高さに持ち上げ、スクワット

3番のあと



× 2回

タオルを背中にまわし、左右交互に、二の腕の筋肉を伸ばす



最後に深呼吸

タオル de じっくりストレッチ



首の後ろの筋肉

- 1) 後頭部にタオルをあてる
- 2) タオルの両端を、両手で斜め下に引く
- 3) 首の後ろ側の筋肉が伸びているのを感じながら、10～20秒伸ばす。



胸筋 & 背すじのばし

- 1) 両手でタオルを、肩幅の長さを持つ。
- 2) ゆっくりとタオルを持ち上げて、背すじを伸ばす。
- 3) 持ち上げた両手を、タオルが後頭部にくるようにゆっくりと下ろし、胸筋を10～20秒伸ばす。
- 4) ゆっくりとタオルを持ち上げ、元の姿勢に戻る。

3回くりかえす



わき腹

- 1) 両手でタオルを、肩幅の長さを持つ。
- 2) ゆっくりとタオルを持ち上げて、背すじを伸ばす。
- 3) 持ち上げた両手を右横に傾けて、わき腹を10～20秒伸ばす。
- 4) ゆっくりと体を起こし、元の姿勢に戻る。

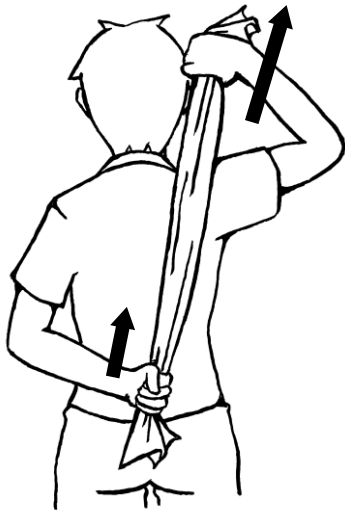
左側も同様に行う



二の腕（上腕三頭筋）

- 1) 両手でタオルの両端を持ち、右手が上に来るように、背中に背負う。
- 2) 左手をゆっくりと下に引く。
- 3) 右の二の腕の筋肉が伸びているのを感じながら、10～20秒伸ばす。
- 4) ゆっくりとタオルを、正面に戻す。

左側も同様に行う



肩インナーマッスル（回旋筋）

- 1) 両手でタオルの両端を持ち、右手が上に来るように、背中に背負う。
- 2) 左ひじを曲げ、左手を背中にまわす。
- 3) 右手をゆっくりと上に挙げる。
- 4) 左肩の、深い所の筋肉が伸びているのを感じながら、10～20秒伸ばす。
- 5) ゆっくりとタオルを、正面に戻す。

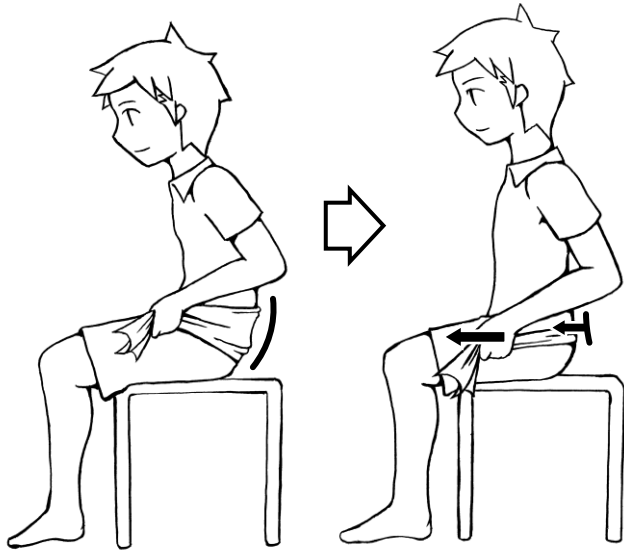
右側も同様に行う



腰のひねり

- 1) 両手でタオルを、肩幅の長さに持ち、胸の高さに持ち上げる。
- 2) ゆっくりと腰を右にひねり、10～20秒伸ばす。
- 3) ゆっくりと、元の姿勢に戻る。

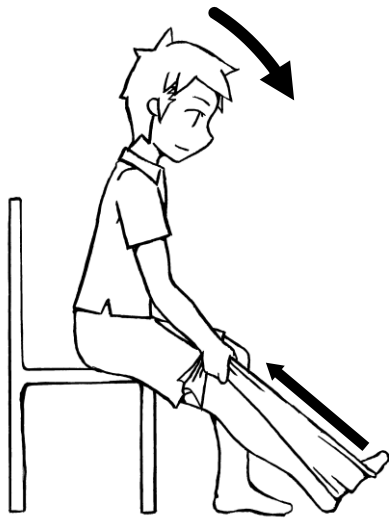
左側も同様に行う



背骨・骨盤の前後の運動

- 1) タオルを広げて、お尻～腰を覆うようにあてて、両端をもつ。
- 2) 骨盤を後ろに傾けて、おへそを後ろに引き、背中をまるめる。
- 3) 腰にあてたタオルを前方に引きながら、ゆっくりと骨盤を起こし、背すじを伸ばす。
※腰が反れないように注意！

3回くり返す

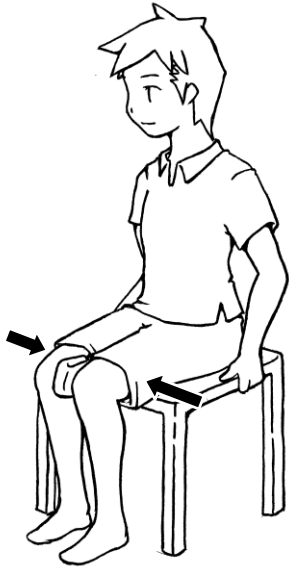


ももの後ろとふくらはぎ

- 1) いすに浅めに腰かけて、右足をまっすぐに伸ばしかかとをつける。
- 2) 右足の裏にタオルをひっかけて手前に引き、つま先をを起こす。
- 3) 骨盤ごと上体を前に傾けて、ももの後ろとふくらはぎを、10～20秒伸ばす。

左足も同様に行う

タオルde筋カトレーニング



内ももの筋カトレーニング

- 1) タオルを手のひらサイズまで、小さく折りたたむ。
- 2) ひざの間にタオルをはさんで、内ももに力を入れて、5秒数える。

5秒×10回



ももの筋カトレーニング

- 1) タオルを手のひらサイズまで、小さく折りたたむ。
- 2) ひざの間にタオルをはさんだまま、両足（もしくは片足）を持ち上げて、5秒数える。

5秒×10回

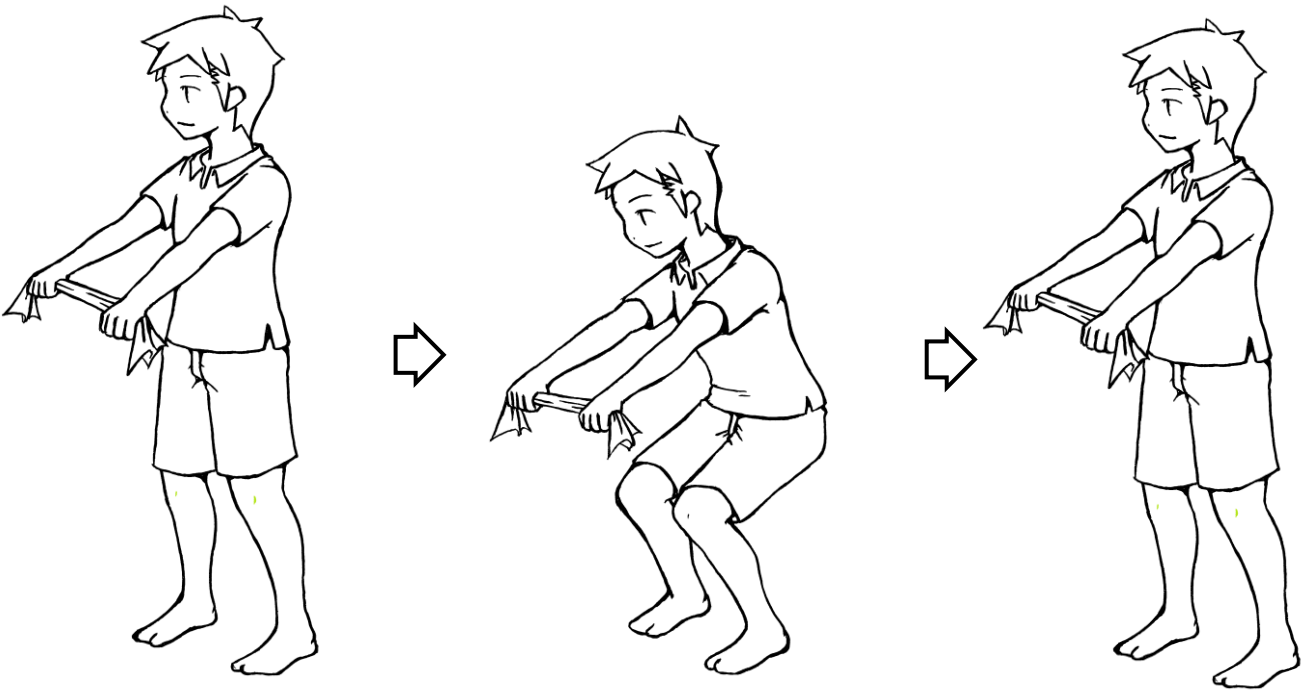


タオルギャザー（足指の筋カアップ）

- 1) 床の上に、タオルを広げておく。
- 2) 両足を、タオルの上におく。
- 3) タオルを左右の足指で交互につかんでたぐりよせる動きを、20回行う。

20回 × 1日3セット

タオル de スクワット



- 1) タオルを肩幅の長さに持ち、胸の高さに持ち上げる。
- 2) 両足を肩幅にひらく。つま先は正面か、やや外側に向ける。
お尻を後ろにつきだすようにして、ゆっくりとひざを曲げる。
この時、ひざがつま先より前にでないようにする。
- 3) ゆっくりと体を起こして、元にもどる。

6回 × 1日3セット