

準備体操・整理体操のポイント

準備体操

歩く前に、筋肉や関節を動かしやすくするために行います。

整理体操

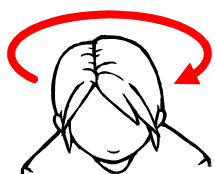
歩いた後に、使った筋肉をほぐし、疲労を回復させるために行います。

準備体操・整理体操は、“動的ストレッチ”と“静的ストレッチ”を組み合わせ、息を止めないように気をつけながら、気持ち良くできる範囲で行いましょう。

動的ストレッチ

関節の曲げ伸ばしや、筋肉の伸び縮みを意識して行うストレッチです。

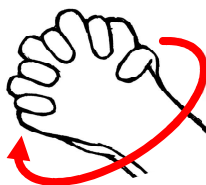
1 首まわし



首をゆっくりと時計まわりに、2回まわす。

反対側にもまわす

2 手首まわし



両手を組んで、手首をゆっくり10回まわす。

反対側にもまわす

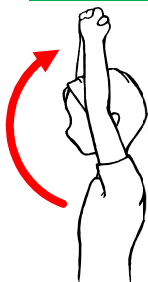
3 足首まわし



右足のつま先を床につけ、足首を10回まわす。

反対側も行う

4 背すじのばし



両手を組み、ゆっくりと持ち上げて背すじを伸ばし、ゆっくり下ろす。

3回行う

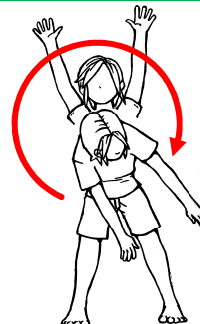
5 肩まわし



両手を肩につけ、ひじ先で円を描くように、3回まわす。

反対側にもまわす

6 上半身まわし



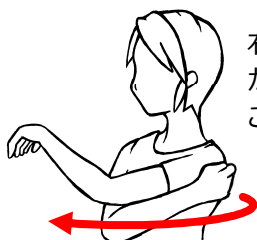
上体を、大きく時計まわりに、2回まわす。

反対側にもまわす

静的ストレッチ

伸びている筋肉を意識して、10~20秒かけて、ゆっくりと行うストレッチです。

1 肩甲骨まわり・腰ひねり



右手で左肩を下からつかみ、腰ごと右にひねる。

反対側も行う

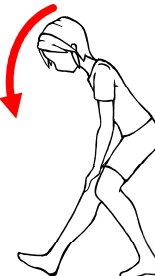
2 脇腹のばし



右手を外側から大きく持ち上げ、わき腹を伸ばす。

反対側も行う

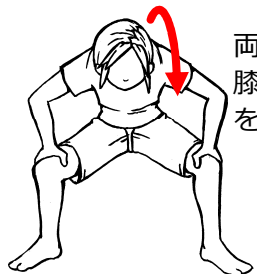
3 ももの後ろ側のばし



右足の踵を床につけて、膝を伸ばしたまま、上体を前に傾ける。

反対側も行う

4 内もものばし



両足を開き、両手を膝についたら、上体を前に傾ける。

5 ももの前側のばし



右手で骨盤をおさえつつ、右足を後ろに引く。

イスでもOK

反対側も行う

6 アキレス腱のばし



右足を後ろにひいて、踵を床につける。前にでている左足の膝を曲げて、右足のふくらはぎを伸ばす。

反対側も行う