

ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、安全な場所で！
道路上で行う場合は、
車などに気をつけて！

●準備運動でからだを目覚めさせよう！

急に運動を始めると、ケガや故障の原因になります。ストレッチングで、血液循環を促し、徐々に身体を目覚めさせ、硬くなった筋肉や腱を伸ばし、体に柔軟性を与えます。運動の効率を上げるためにも有効です。

1 ふくらはぎ

後ろ足のかかとが浮かない程度に、後ろ足を伸ばします。足は前後に、腰幅くらいに開き、体重を前にかけます。



2 アキレス腱

足を前後に小さめに開き、軽く両膝を曲げます。



3 太ももの裏側

足を前後に開き、後ろ足の膝を曲げ、上体を前傾させ、ももの裏側を伸ばします。



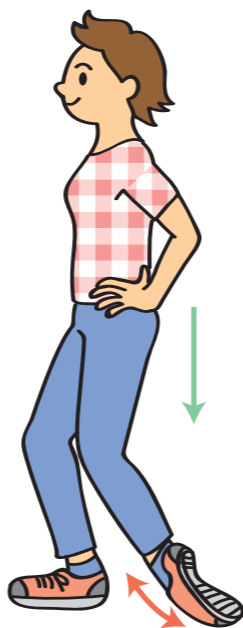
4 太ももの表側

壁などで身体を支え、曲げた足のかかとをおしりに引き寄せます。



5 すね

足の甲を地面につけるように、やや体重をかけながら腰を落とします。



6 腰・背部

手を組んで背中を丸め、腕を前方に伸ばします。



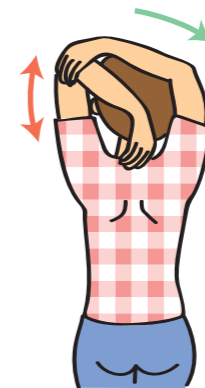
7 体側(わき腹)

片方の手で他方の手首を頭上で軽く握り、腕を引っ張るようにしながら上体を横に倒します。



8 腕の裏側

後方に上げた腕のひじを、もう一方の手で引き寄せます。



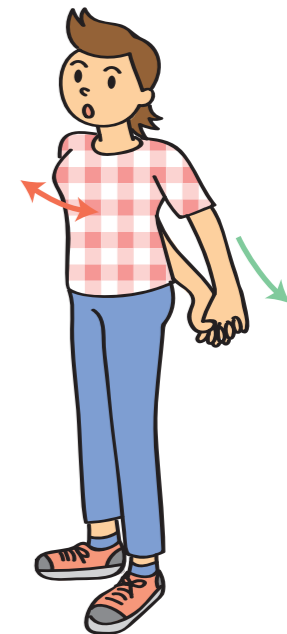
9 肩

腕を胸の前で伸ばし、他方の腕で下から抱え、軽く引き寄せます。



10 胸・肩

両手を身体の後ろで組み、後方に引き寄せます。



ポイント

ストレッチングのポイント

- 心臓の遠い部分から徐々に
- 自然な呼吸でゆっくりと
- 余分な力・反動をつけないで
- 伸ばしている部分に意識を
- 正しい姿勢で腰をそらさないように
- 痛みを感じない範囲で
- ひとつの姿勢を10~20秒間は維持
- 左右、両方とも行う