

多摩市  
健康づくり推進員版

### 「クールダウン」

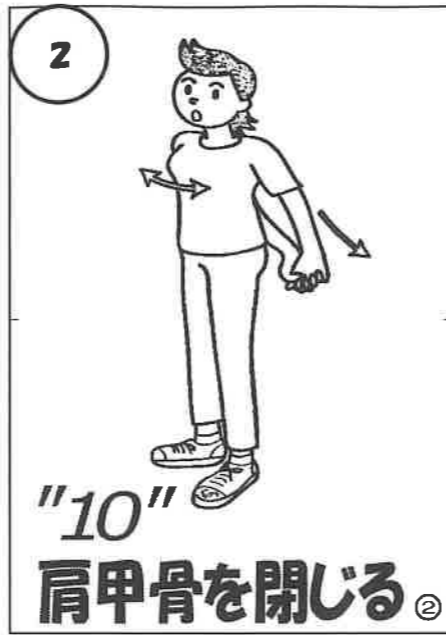
※まず初めに隣の人  
とぶつからないように  
間をとみましょう!

※1カウントは1秒  
(平成27年度作成)



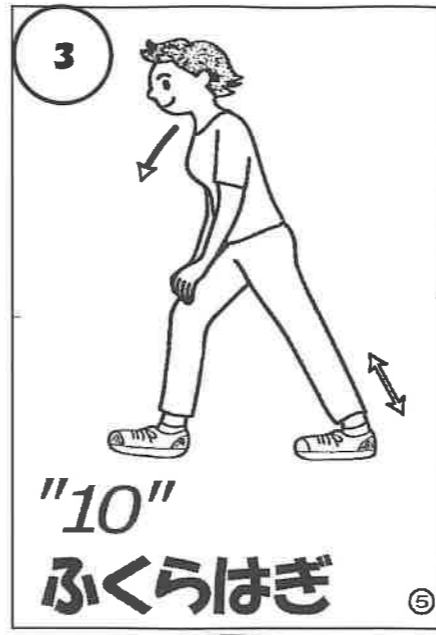
"10"  
肩甲骨を開く ①

前で手を組んでおへそ  
をのぞく。肩甲骨を開く  
(10カウント)



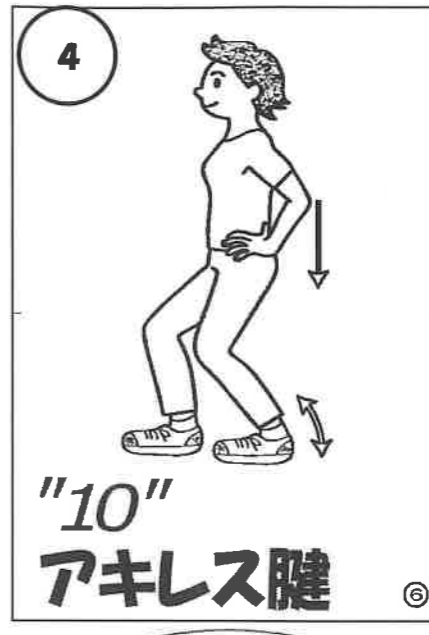
"10"  
肩甲骨を閉じる ②

後で手を組んで肩甲骨を  
閉じる (10カウント)



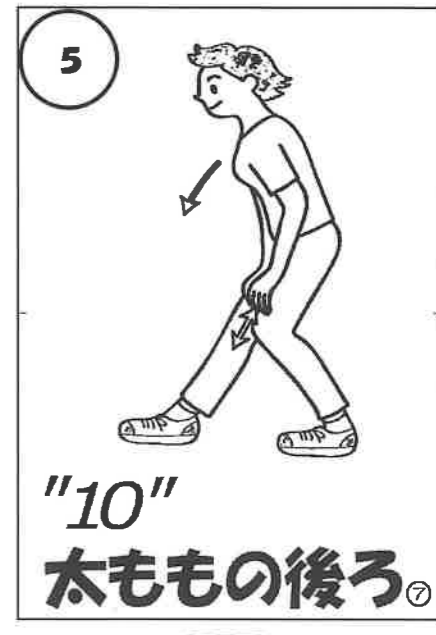
"10"  
ふくらはぎ ③

右足を1歩下げ、体重を  
前にかける。ふくらはぎ  
の伸びを感じる。手は左  
太もも (10カウント)



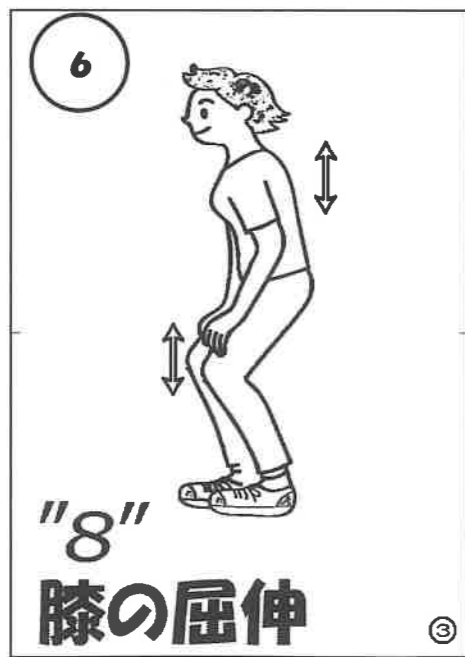
"10"  
アキレス腱 ④

右足を半歩戻し、靴ひとつ分  
あけて腰を下へ落とす。手は  
腰。アキレス腱伸びを感じる  
(10カウント)



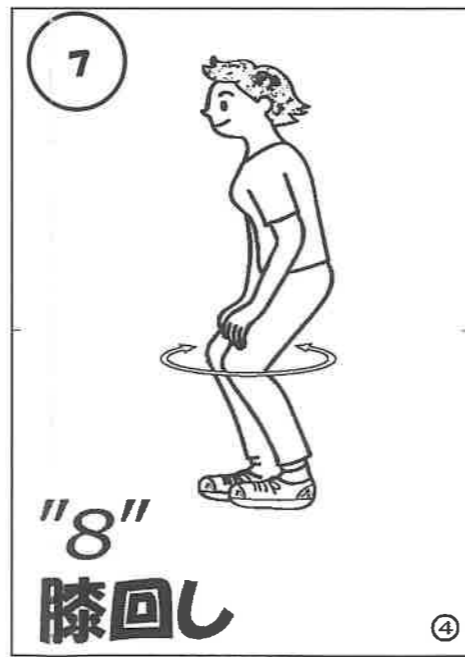
"10"  
太ももの後ろ ⑤

そのままお尻を後ろへ引  
き太ももの後ろを伸ばす  
(10カウント)



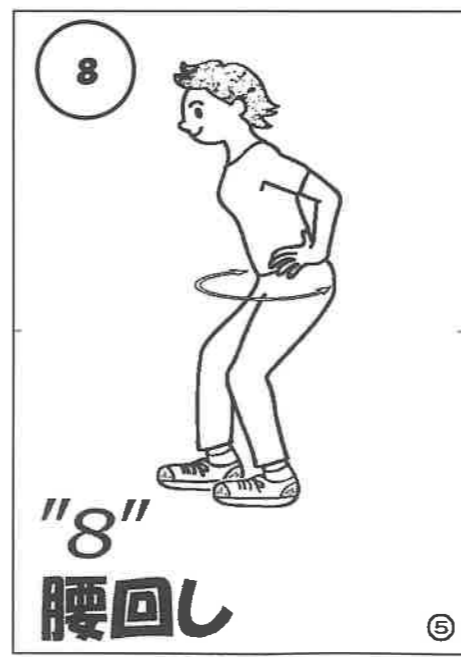
"8"  
膝の屈伸 ⑥

1. 2でまげ、3. 4  
で伸ばす (4回)



"8"  
膝回し ⑦

4カウントで1周。  
右回り2回、左回り2回



"8"  
腰回し ⑧

腰を後ろに引き8カウント  
で大きく1周。  
右回り2回、左回り2回



"8"  
腕ふり テンテンダイコ ⑨

1. 2で右へ3. 4で左へおじ  
る。(8回)  
体幹のバランスを整えましょう



"8"  
深呼吸 ⑩

1. 2. 3. 4で伸び、  
5. 6. 7. 8で戻る  
(2回)