

3. ストレッチ実践

体が十分に温まってからゆっくりと行ってください。

反動をつけず、自然な呼吸を忘れずに、各20秒程度続けましょう♪

①股関節・お尻のストレッチ (大殿筋)

仰向けの状態で
太ももをゆっくりと
胸に引き寄せます

抱える手は膝か
太ももの裏にします



反対の足は膝を
立てていても大丈夫です

両手で抱え込み、
太ももの裏、臀部、腰を
伸ばしましょう



②もも裏のストレッチ (ハムストリングス)



仰向けの状態で
足をあげ
徐々に膝を伸ばします

膝はのびきらなくても
大丈夫です



高く上げた足の
裏側を伸ばしましょう

③太もものストレッチ (大腿四頭筋)



横向きになり
片足をうしろに曲げ
手でつかみます
もう片方の足は
軽く曲げておきます



太ももの
前側を伸ばしましょう

④太もものストレッチ (内転筋群)



床に座り広がる場所まで
開脚していきます

上体をゆっくりと
下げていき太ももの内側を
伸ばしましょう



⚠
無理に広げたり負荷を
かけすぎないようにします

⑤背中ストレッチ (広背筋)



足を楽にして
両手を交差し肩に添え



視線はおへそで
背中を丸め
背中全体を伸ばしましょう

⑥肩のストレッチ (三角筋後部)



伸ばす方の腕を
体の前でクロスさせ



反対の腕で
クロスさせた腕を体に
引き付け伸ばしましょう

⑦首のストレッチ (胸鎖乳突筋)



手のひらに顔を乗せて
優しく支えながら反対側の
首を伸ばしましょう



もう片方の手を斜めに
するとさらに伸びます

⑧深呼吸

ゆっくりと鼻から
息を吸います

ゆっくり 細く 長く
口笛を吹くように
息を吐きます

お疲れさまでした。。。😊
ありがとうございました！

モデル/岡田智英子（日本スポーツ協会公認 スポーツプログラマー）
撮影 /宮下亜里紗
監修 /土屋一美（健康運動指導士）