

竜王町スポーツ推進委員会

おすすめ

準備体操・ストレッチ

ウォーキングの前に

カラダの柔軟性維持に

竜王町スポーツ推進委員会では、「町民一人ひとりのスポーツの日常化」を達成するため、ウォーキングやニュースポーツなど、いつでも、どこでも、いつまでも楽しめるスポーツの普及啓発に努めています。

ウォーキングやスポーツをする前のケガ予防に、また、柔らかく、若々しいカラダの維持に、効果的なストレッチを紹介します。ぜひ、お役立てください。

1



首・肩回りのストレッチ①

頭の重みを感じて、前後・左右に曲げましょう。(5秒程度)

2



首・肩回りのストレッチ②

右手を左側頭部にあて、手の重みを利用して、左右に傾けましょう。

3



首・肩周りのストレッチ③

背筋を伸ばして、首を左右に回しましょう。(5秒程度)

最後に頭の重みを感じながら大きくゆっくり右回しを1周、同様にグルッと1周左回しをしましょう。

4



肩関節・肩甲骨回りのストレッチ①

左手で右手の肘あたりを手前に引きます。右肘を曲げないようにしましょう。(5秒程度) 同様に逆の腕も行います。

竜王町スポーツ推進委員会

5



肩関節・肩甲骨回りのストレッチ②
右手を背中に回し、左手で肘を引きます。同様に逆の手も行います。

6



手首・腕のストレッチ
手のひらを上にして前に突き出し、反対の手で指先を手前に引きます。同様に逆の手も行いましょう。次に手の甲を上にして同様にストレッチします。

7



背中・肩甲骨回りのストレッチ
手をボールを抱えるように組んで、背中を丸めます。次に手を背中で組んで後ろに伸ばします。

8



脇腹のストレッチ①
手を体のラインに合わせて、右手を下に、左手を脇に添って上に、脇の筋肉を伸ばします。同様に逆も行います。

9



脇腹のストレッチ②
両手でお尻を触りにいくようにして、お腹をねじります。逆も同様に行います。

10


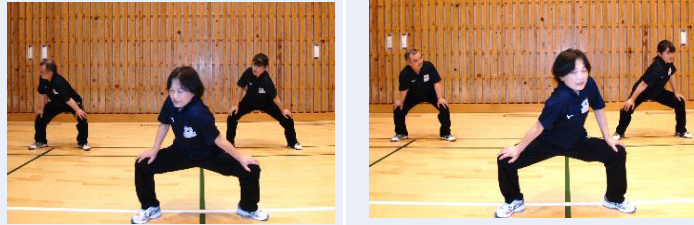



太もも(前)のストレッチ
体の後ろで足首を持ち、上に引き上げ、太ももの前の筋肉を伸ばします。

おすすめ

準備体操・ストレッチ

竜王町スポーツ推進委員会

11		<p>太もも(後ろ)のストレッチ① 足を前後に組み、両手を足に添って降ろしながら前屈します。次に前後の足を逆にして同様に行います。</p>
12		<p>太もも(後ろ)のストレッチ② 片足を前に出し、かかとだけを付けてゆっくり体を下げていきます。次に逆の足も同様に行います。</p>
13		<p>股関節のストレッチ 左右に大きく開脚し、肩を入れて体重を乗せます。</p>
14		<p>膝(後ろ)のストレッチ① 開脚し、左右に伸ばします。次に、深く腰を落として同様に伸ばします。</p>
15		<p>膝裏からアキレス腱のストレッチ 足を前後に開き、後ろ足のかかとが床から離れないようにして、膝をのばしたまま体重を前にかけます。</p>
16		<p>膝の屈伸運動 数回繰り返します。</p>

おすすめ

準備体操・ストレッチ

竜王町スポーツ推進委員会

17



手首・足首回し
手首足首の可動域を広げるように、
軽く回します。

18



深呼吸をしましょう
大きく腕を回し、胸を開き、深呼吸を
します。

**これで、運動の準備が整いました。
さあ、ウォーキングやスポーツを楽しみましょう！**

おすすめ

準備体操・ストレッチ