

【おうちでできるストレッチ】

外出がままならない日々ですが、少しでもリラックスし
こわばった身体をほぐしてみませんか？
(サタデーすきっぷ運動担当：大久保)



●ペアストレッチ●

太腿のうしろ(ハムストリングス)

ここが硬いと脚が上がりにくくなり、脚を上げるために背中が丸まってお尻の落ちた、
悪い姿勢になりがちです！

日頃からお尻から太腿にかけて意識して伸ばしましょう！

あおむけになり、片足を伸ばしたまま上げます。ペアの方が上げた足のかかとをおなか
で押し、足首を曲げて持ち、反対の手で膝が曲がらないように押さえます。ももの裏に
心地よい伸びを感じましょう。反対の動きも行ってください。

～秒数について～

運動前なら20秒程度までの短い時間で行うことで準備運動として高い効果があります。

疲労回復の場合は、30秒～60秒程度を目安に行ってください。30秒を境に筋肉の縮
もうとする力が弱まり、脱力した状態に近づきます。

柔軟性向上が目的の場合は、60秒～180秒かけてじっくり伸ばしてください。逆に
60秒以上かけないと「カラダが柔らかくなる」状態にはなりにくいです

●肩こりにきく！脳疲労にきくストレッチ●

後頭部から肩甲骨、背骨にかけて、筋肉たくさん付いています。

1 後頭部や耳の周りをほぐしてあげる
※自分でやる場合は正座で背中を丸めて、ダンゴムシ状態で後頭部をマッサージしましょう

2 腕を後ろで組んで左右へ引っ張り、首をその方向へ傾けてます。
すると肩から首にかけての筋肉がぐーっと伸ばされます。

背中が丸まると胸側が縮こまって硬くなりがちなので、胸側も伸ばすと良いです。

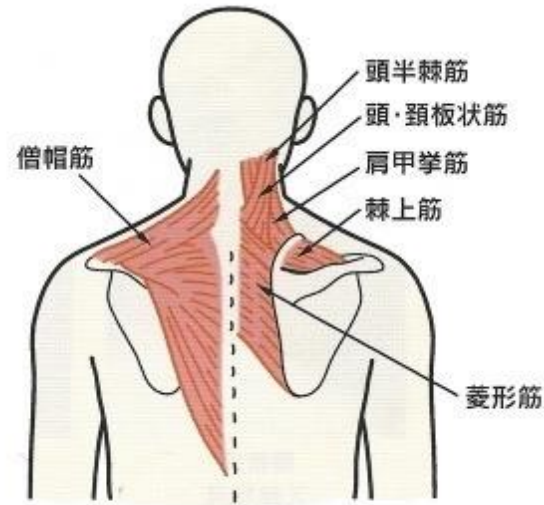
1 腕を90度に曲げて手のひらを壁に着き、胸が伸びるように逆方向を向くと伸びます。

もしくは床にうつ伏せになって、腕を上向き90度にして下半身からひねるようにしても良く伸ばせます。

2 つぎに 猫のポーズでぐーっと丸めたり、伸ばしたりしましょう

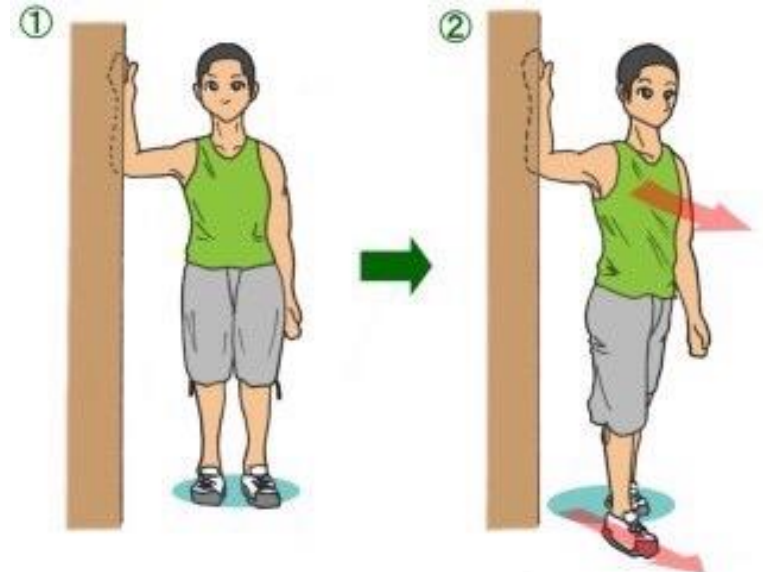
※背中側を伸ばすなら背中丸めます。
どちらかというとな日常的に縮める動きのほうが少ないと思いますので、**背中を思い切り縮める動き**と合わせてやるほうが、スッキリすると思います。

どちらか一方ではなく、動きがあるほうが血流がより多くなります。



肩こりに関与する筋肉

壁をつかうと簡単にいつでもストレッチできます



おやこで工作してみよう！

1



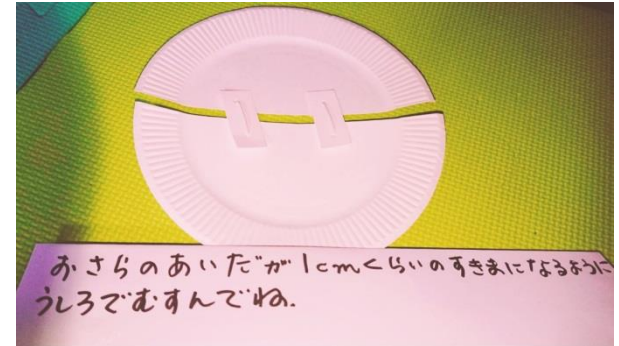
- かがみざらしまいをばんぶんいきりす。
- 4cmくらいのかみを2まい。
- あなをあけます。

2



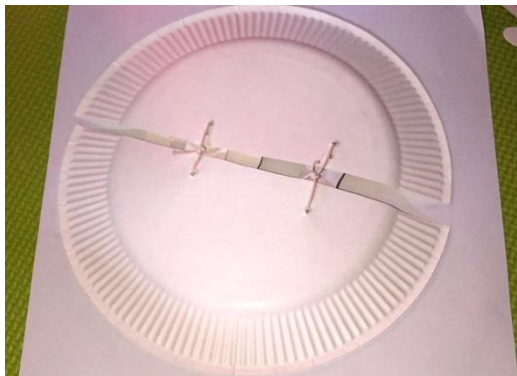
2まいのかみにたこいとをとおして
おさらのうしろでむすびます。

3



おさらのあいた"か"1cmくらいのすきまに「なるお」に
うしろでむすんでね。

4



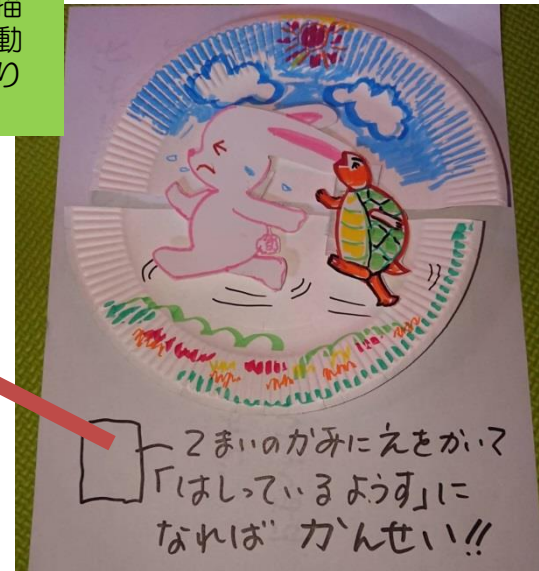
• うしろをたこいとで"しかり"
むすびます。りょうほうのバラシ
をかんがえてね。

5



紙皿に背景を描き、画用紙に動物をかき、切り取ります

6



2まいのかみにえをかいて
「はしているようす」に
なれば"かんせい"!!