

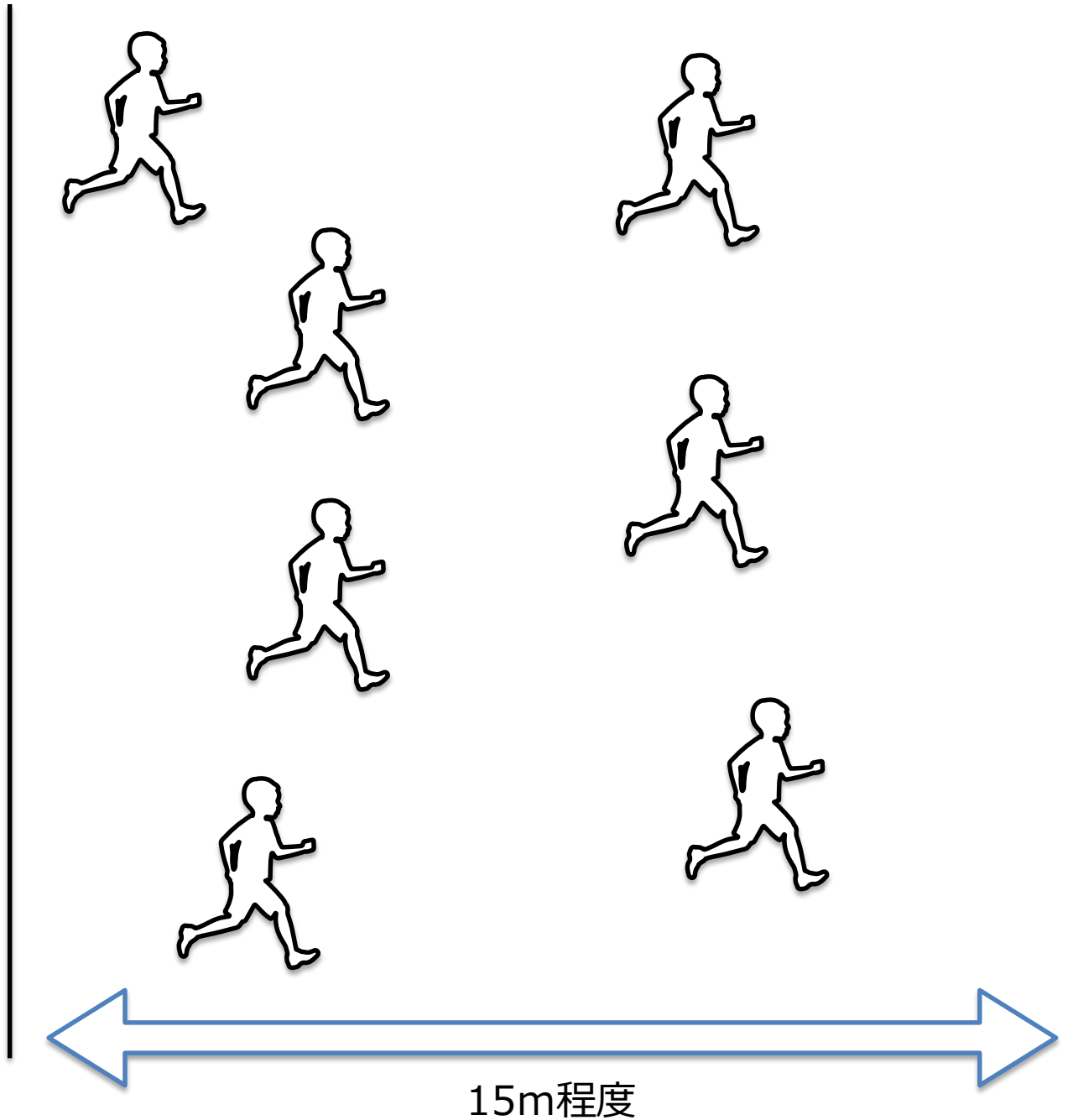
ウォーミングアップ メニュー

10分程度で実施

① ジョギング

前進 ⇄ 後進

5往復

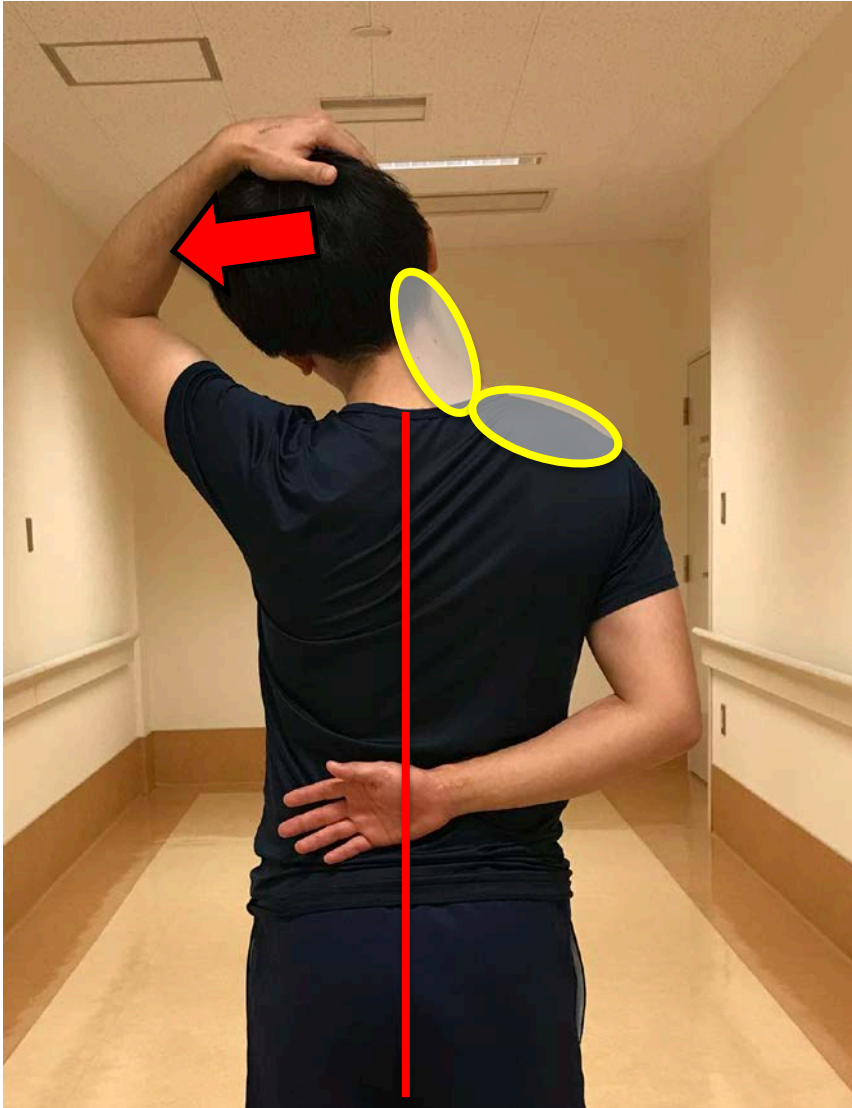


15m程度

②静的 ストレッチング

左右10秒ずつ、円になって実施

首・肩



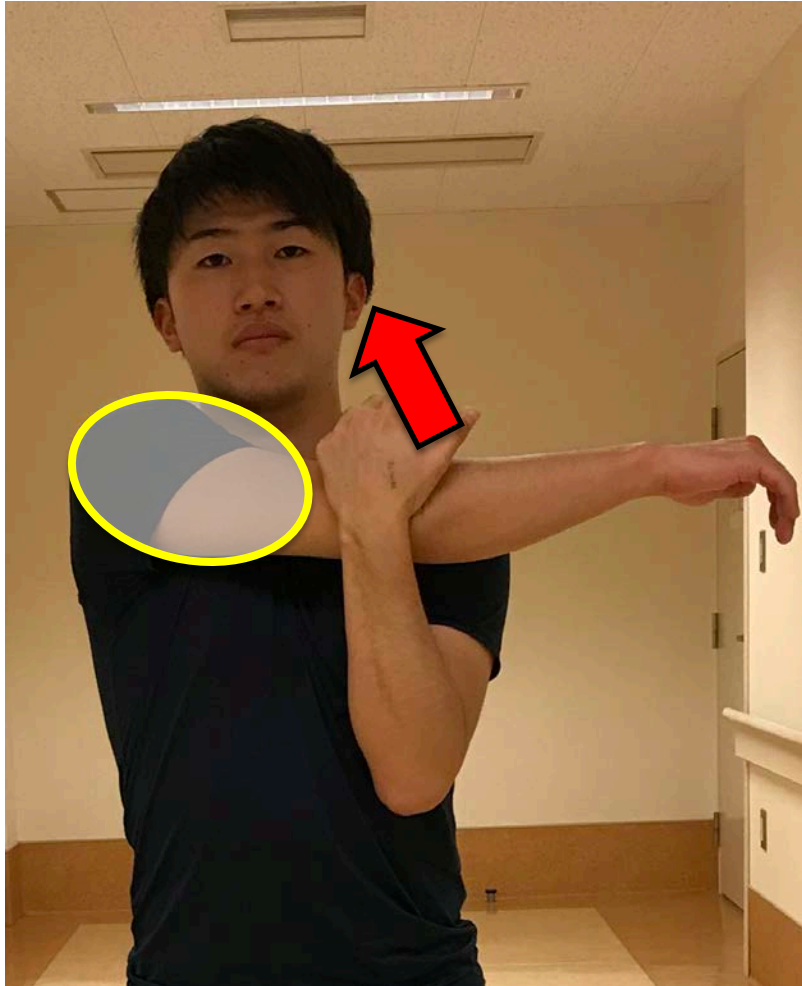
方法

- ・片側の手で頭部横を持ち、もう一方の腕は手のひらを後ろ側に向け、背中にまわす
- ・背中側の手を固定したまま、ゆっくりと頭部を真横に倒し、首から肩にかけて伸ばす

ポイント

- ・体を傾けないようにする
- ・背中にまわした腕は動かさない

肩周り



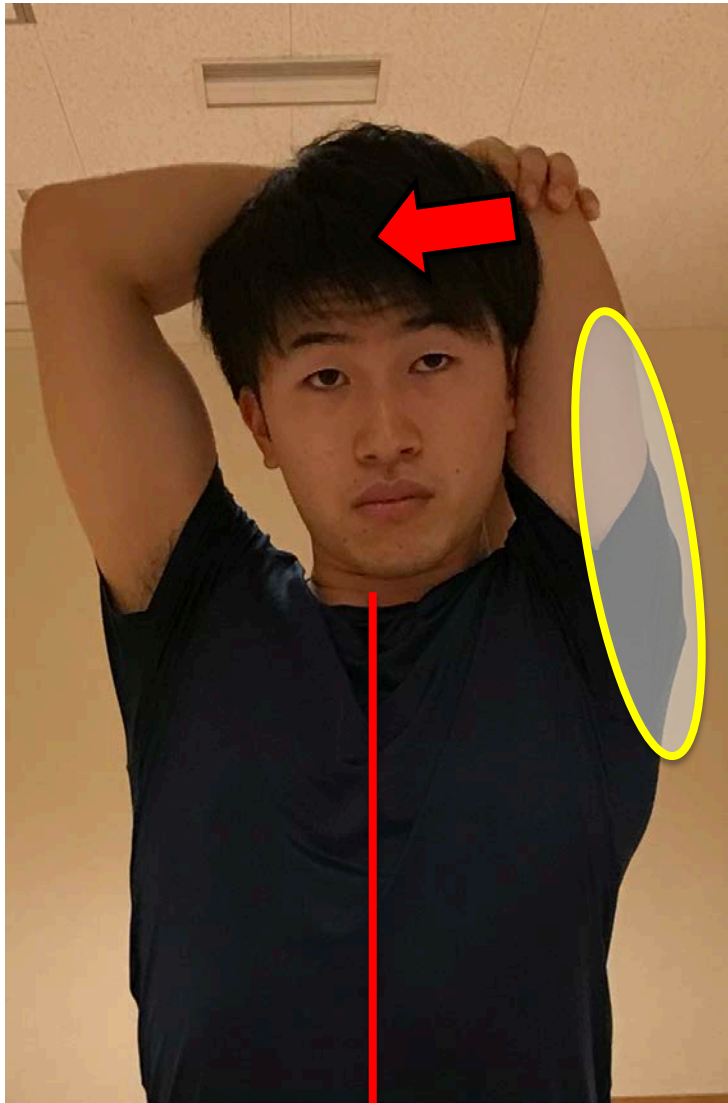
方法

- 片方の腕を肩の高さに挙げ、横に伸ばす
もう一方の手でひじのやや肩よりの部分を支える
- 支えた腕を手前に引き寄せるようにし肩の付け根の部分を伸ばす

ポイント

- 体は正面に向けたまま動かさない
- 支える方の手で肩の付け根をひっぱるイメージでストレッチングする

二の腕・肩



方法

- ・両腕を上げ、ストレッチする方のひじを、もう一方の手で持つ
- ・把持した手でゆっくりとひじを矢印の方向に引っ張り、ひじからわきにかけての筋肉を伸ばす

ポイント

- ・筋肉を伸ばす際に上体を傾けないようにする

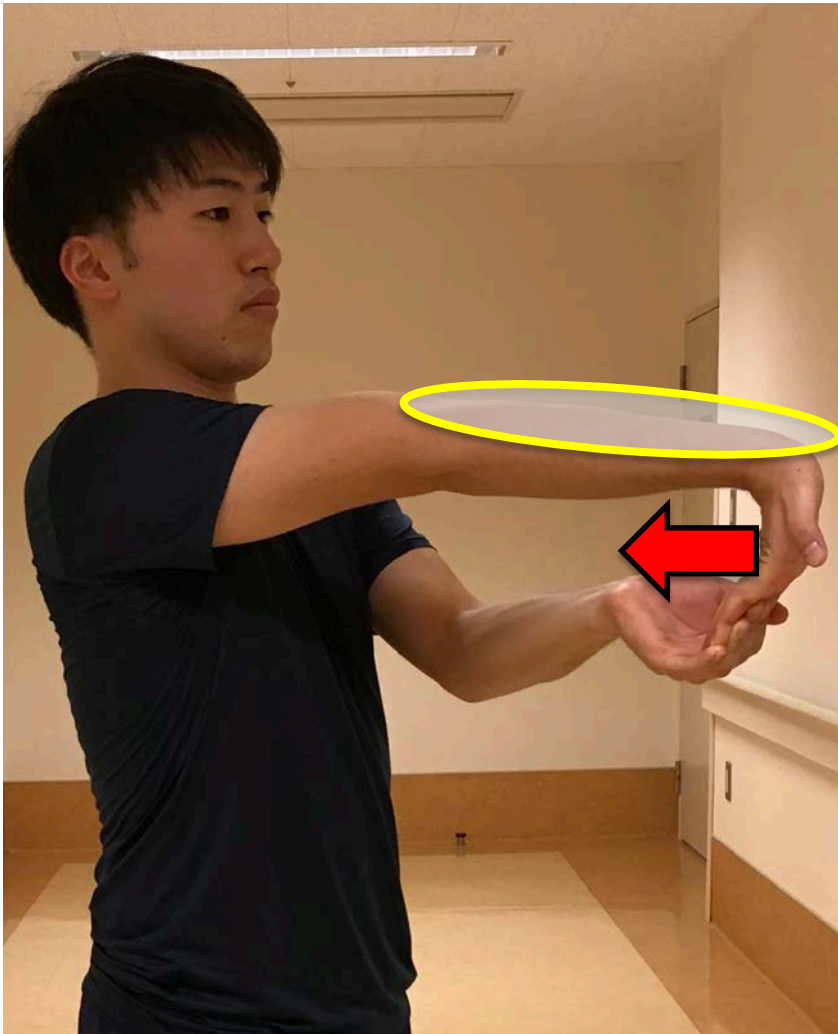
前腕

方法

- ・ストレッチする方の腕を肩の高さにあげ、もう一方の手で手のひら側の指を持つ
- ・ひじを伸ばしたまま、もう一方の手で手首を反らすようにし、前腕の筋肉を伸ばす

ポイント

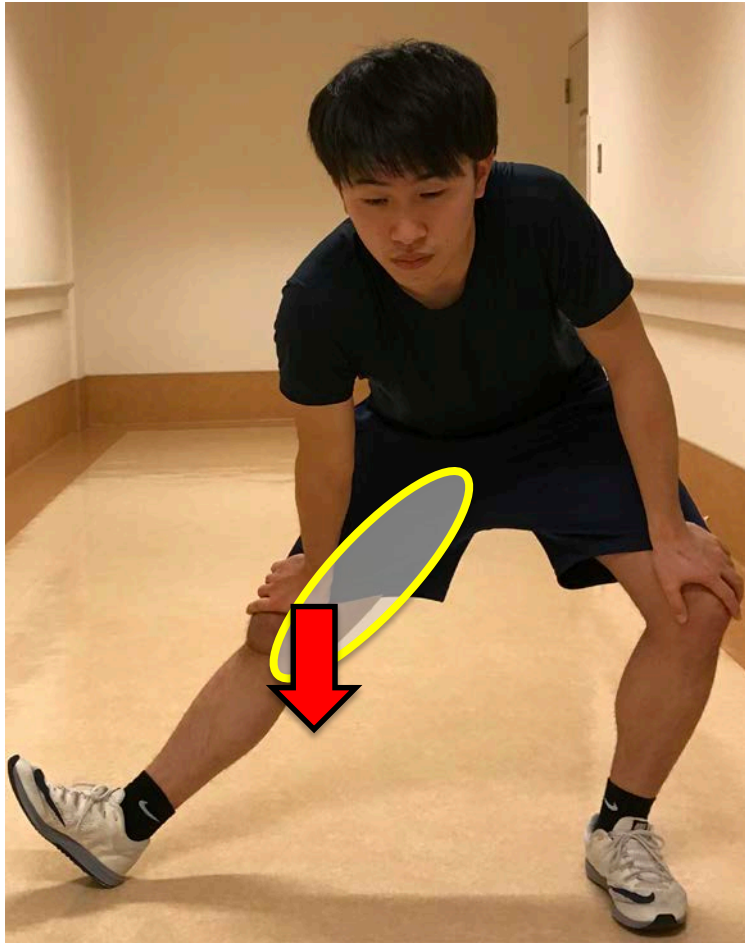
- ・ストレッチする方のひじは曲げない



ハムストリング

方法

- ・ストレッチングする方の足を横に出し、ひざを伸ばし、つま先を天井にむける
- ・もう一方の手でひざを伸ばす方向に押さえ、太ももの裏の筋肉を伸ばす



ポイント

- ・ストレッチングする方のひざは曲げない

ふくらはぎ

方法

- ・ストレッチする方の足のひざを伸ばし、一歩後ろにする
この時、後ろ側の足の裏全体が床から離れないようにする
- ・もう一方の足の太ももの上に両手を乗せる
- ・後ろ足のひざを伸ばしたまま
ゆっくりと前の足に体重を移していく
- ・後ろ足のかかところが浮かない程度まで
体重を移したら、その位置で保持し
ふくらはぎの筋肉を伸ばす

ポイント

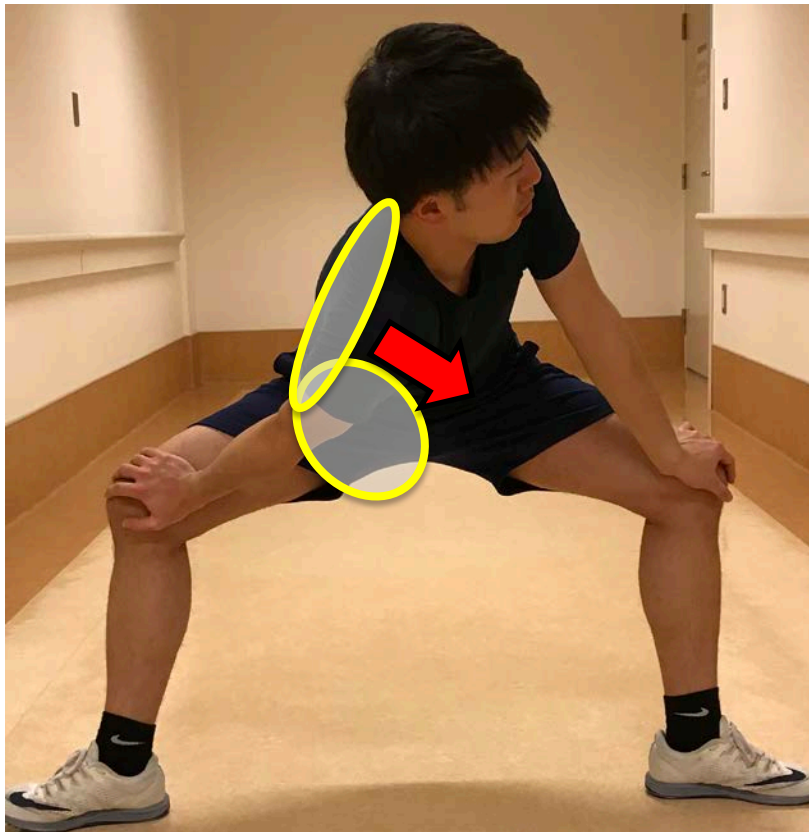
- ・後ろ足のひざは曲げない
- ・後ろ足のつま先はまっすぐ前を向ける
- ・後ろ足のかかところが浮かないようにする



股関節の付け根・体幹

方法

- ・両足を開き、つま先を外側に向け、両手をそれぞれのひざの上におく
- ・両手でひざを外側へ開き、腰を低く落とし体をひねりながら足の付け根と体幹の筋肉を伸ばす



ポイント

- ・ひざを外側に開き足の付け根を伸ばすことをイメージする

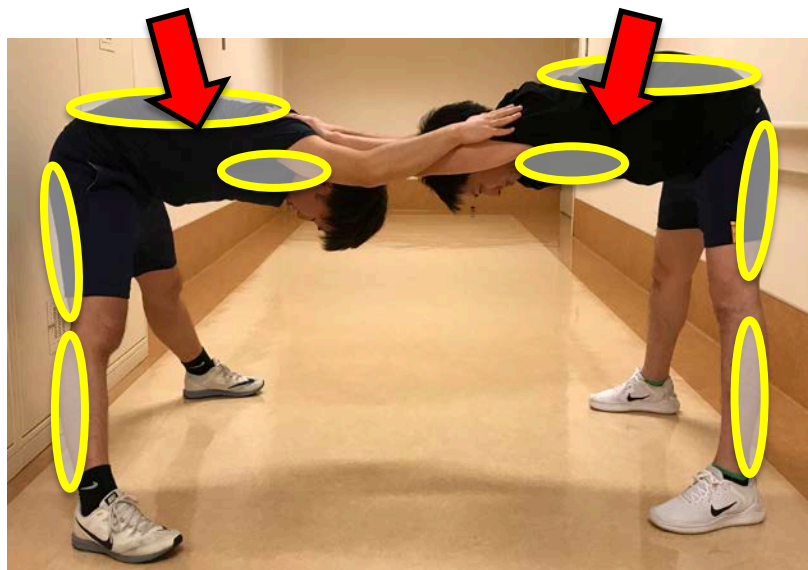
③パートナー ストレッチング

左右10秒ずつ

肩・腰背部・足の後ろ

方法

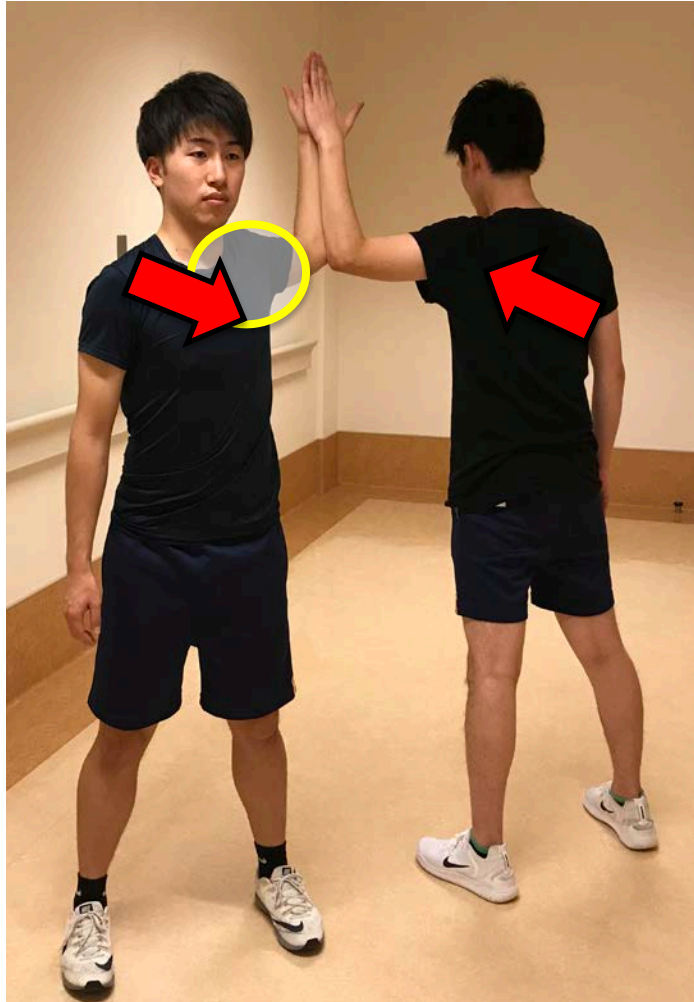
- ・お互いに向かい合い、肩幅より広く足を開き、両手を相手の肩の上に乗せる
- ・両ひざを伸ばしたまま、お互いに体を前屈し、肩、腰背部から足の後ろの筋肉を伸ばす



ポイント

- ・体を前屈した際に、両ひじ、ひざを曲げない

肩の付け根・胸



方法

- ・お互いに横並びに立ち、両足を肩幅より広く開き、腕を肩の高さに挙げ、ひじから先を合わせる
- ・お互い前方へ体重を移動し、肩の付け根、胸の筋肉を伸ばす

ポイント

- ・お互いに正面を向き、前方へ体重をかけた際に体がねじれないようにする
- ・一方の力が過剰に強くなるように、お互いが均等に力がかかるようにする

腕・肩・わき腹

方法

- ・ 横並びに立ちお互いに両手をつなぐ
- ・ 足を開き、外側に体重を残したままお互いが外側に向かって腕を引っ張る
その際に、腕からわき腹にかけての筋肉を伸ばす



ポイント

- ・ 腕を引っ張る際に体が前に倒れたり、後ろに反らしたりしない
- ・ お互いが均等な力で引っ張り合うようにする
- ・ 外側の足が浮かないようにする

体幹前面、太もも前面

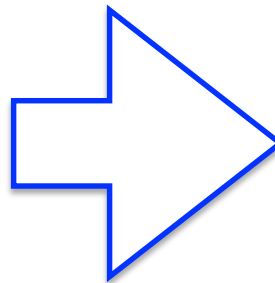
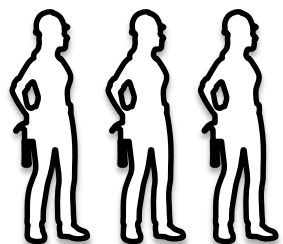
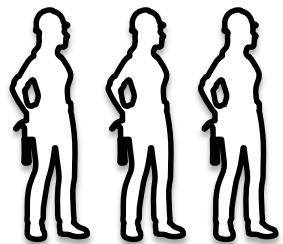
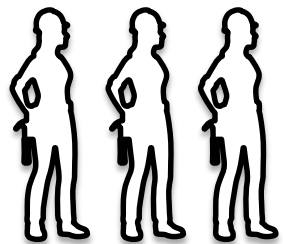
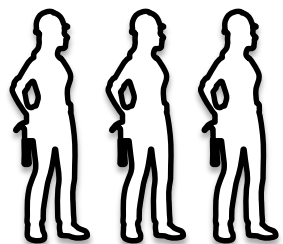
方法

- ・お互いに背中を向き合わせて立つ
- ・下側になる人は上側になる人の腰の位置より低い姿勢をとる
- ・下側になる人は上側になる人の手首を持ちゆっくりと前屈し、上側になる人の体幹前面から太もも前面の筋肉を伸ばす



ポイント

- ・体格が同程度の方と実施する
- ・無理に体を反らせないようにゆっくりと実施する、決して弾みをつけない
- ・腰に痛みや違和感がある場合は実施しない



15m程度

ニーベントウォーク・ ターン(左右)

方法

- ・腰を低く落とし、肩幅程度に足を開く
- ・腰を低く落としたまま膝、つま先をまっすぐ前に向け、前方へ歩く
- ・ターンをする際はかかとを軸にして膝、つま先がねじれないよう常に同じ方向を向くように意識しながら実施する

ポイント

- ・歩く際は腰が上下動しないよう一定の高さで歩くようにする
- ・上体が丸まったり、反らしすぎたりしない
- ・ひざ、つま先が常に同じ方向を向くようにする



動画 : https://youtu.be/pXS_kcciMbE

④ウォーキング ストレッチング

ストレッチング \Leftrightarrow 3歩歩く \Leftrightarrow ストレッチング

太もも・体幹・腕の前面



方法

- ・手のひらを前に向け、腕を真上に挙げる
- ・挙げた腕と逆の手で足首を持ち、ひざを曲げお尻に近づける
- 太ももから体幹、腕の前面の筋肉を伸ばす
- ・伸ばす際には指の先から足先までを一直線に保つように意識する

ポイント

- ・ストレッチングの際に上体(特に腰)を反りすぎない
- ・指先まで真上に伸ばすことを意識する
- ・ひざを曲げていない方の足はひざが曲がらないようにする

動画 : <https://youtu.be/6rFgvnCSi0Y>

お尻の筋肉



方法

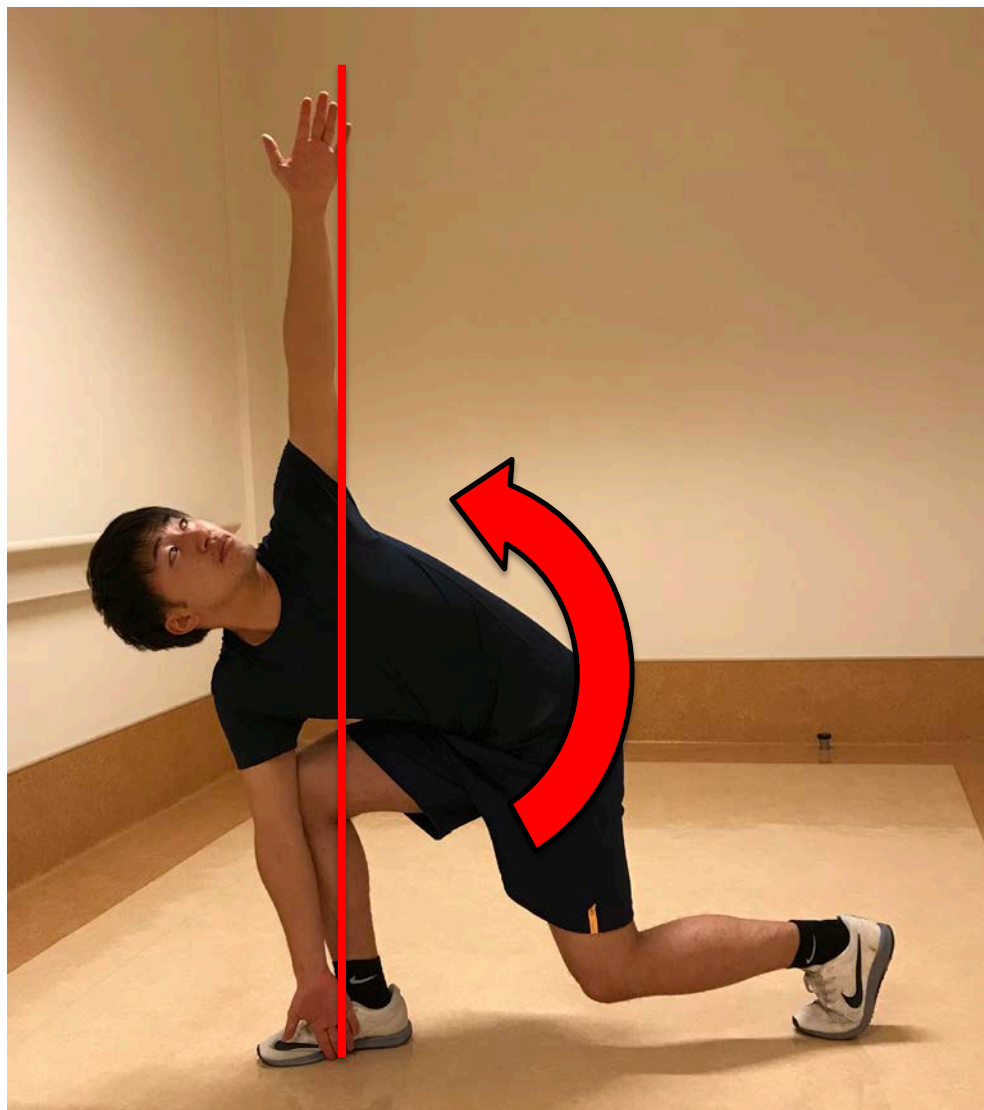
- ・両手でひざを抱えて、胸の方に引き寄せる
- ・その際に対側の肩の方へ斜めに引き寄せるようにし、お尻の筋肉を伸ばす
- ・反対側の足は膝が曲がらないようにする

ポイント

- ・ひざを胸に引き寄せた際に上体が後ろに反らないようにする
- ・上体が左右に傾かないようにする

動画 : <https://youtu.be/w7U9NON52GY>

股関節前面・胸郭





方法

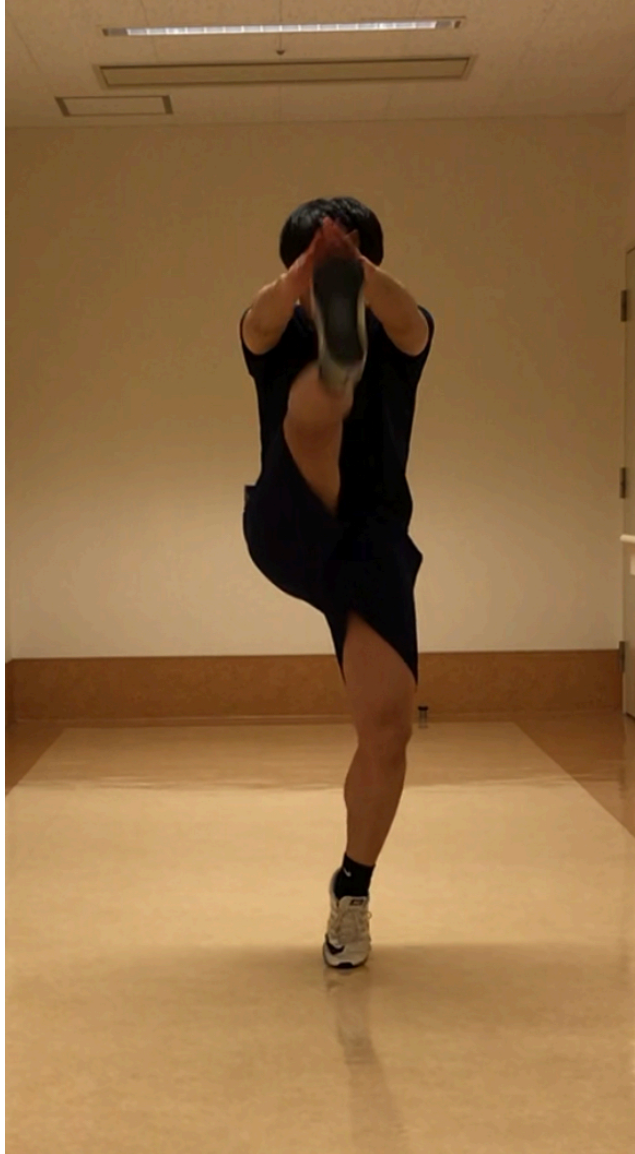
- ・片足を一步前に出し腰を低くする
その際に両手を内側へ入れる
- ・下半身は固定したまま外側の腕を大きく天井の方へ伸ばす

ポイント

- ・一步出した足のひざ、つま先はまっすぐ前に向けるようにする
- ・外側の腕を伸ばす際は指先まで伸ばすことを意識し、勢いをつけず、ゆっくりと伸ばすようにする
- ・腕を動かす際に上体が横に傾かないようにする

動画 : <https://youtu.be/JWcinJ39Y9s>

太ももの裏



方法

- ・両手を肩の高さで前に伸ばし、背筋を伸ばして胸を張って立つ
- ・両手に触れるようストレッチする足を振り上げながらつま先立ちになる
- ・振り上げた足の足首を反らせた状態で下ろす

ポイント

- ・足を振り上げた際に腰が落ちたり、背中が丸くならないように注意する
- ・足を振り上げた際に頭の位置がなるべく高くなるようにする

動画 : <https://youtu.be/DpwRovdOeWc>

ふくらはぎ

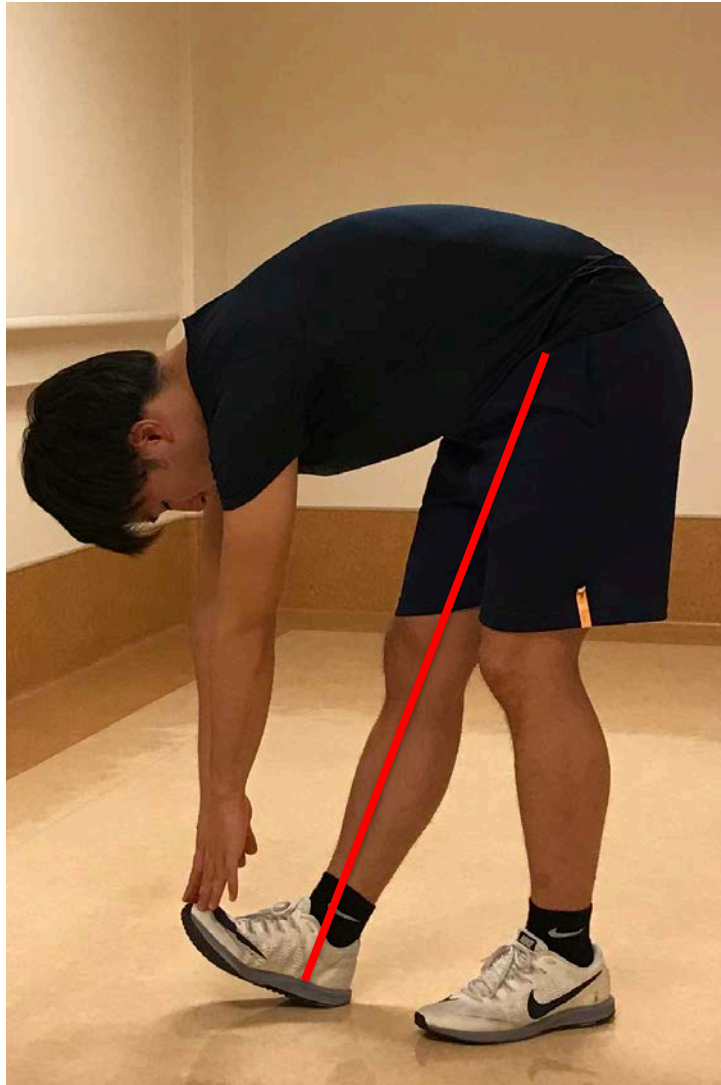
方法

- ・ひざを伸ばした状態に保ちながら、足首を反らし、一步前へ踏み出す
- ・体を股関節から曲げて、両足でつま先をタッチし、ふくらはぎの筋肉を伸ばす

ポイント

- ・前足のひざが曲がらないようにする
- ・タッチすることが難しい場合はすねの部分に触っても良い

動画 : <https://youtu.be/YiMmiHpqKaA>



股関節の付け根

方法

- ・片側の足を大きく前方へ振り上げる
両手は体の前で軽く組む
- ・つま先とひざを外側に向け、上体をまっすぐ伸ばした状態で腰を低く落とす

ポイント

- ・上体が丸くならないようまっすぐ伸ばす
- ・骨盤が後ろに傾かないようにする
- ・ひざが内側に入らないようにする
- ・ひざとつま先が同じ方向を向くようにする



動画 : <https://youtu.be/CPjAslrdrsA>