

体力向上プロジェクト その2

体の柔らかさを高めよう！



この運動に取り組むと→→→**良いことが！**

- ✿ 体の各部位の**動きの範囲を広げ**ることができる。
- ✿ **ストレス解消**になる。
- ✿ **疲労を回復**させることができる。
- ✿ スポーツでの**ケガを予防**できる。



柔らかく
する動き

柔軟性

例えば…

【座った状態】



【寝た状態】



※やり方は次のページ↓↓

例) 座ってストレッチ①

 は伸びている部位です。

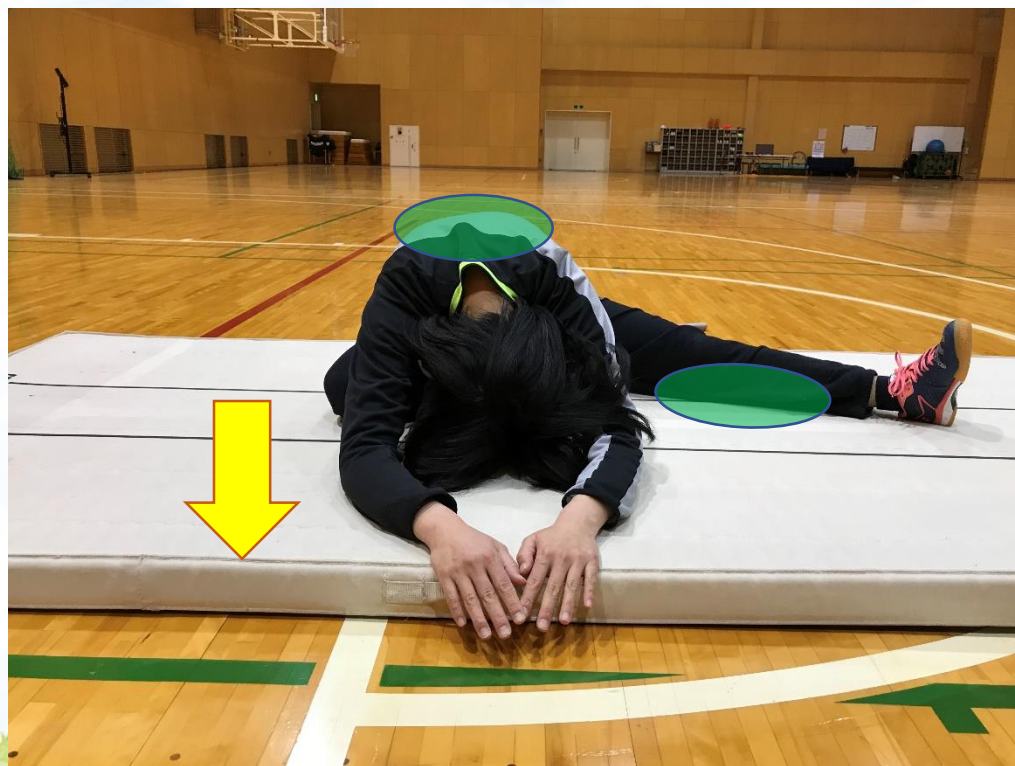


- ①片側の脚を折りたたむ。
- ②反対側の脚を伸ばし、ゆっくり上体をつま先に向かって倒していく。
- ③つま先を手で持てない場合は、無理せずできる位置まで。
- ④反動はつけずに、倒した状態を保つ。
このとき呼吸は止めずに。
- ⑤伸ばす時間は、ゆっくり10秒。
- ⑥脚をかえてやってみよう。

※どこが伸びているかを意識してやること！

座ってストレッチ②

 は伸びている部位です。



- ①座ってストレッチ①を前方向へ倒す。
- ②背中が丸まらないように、ゆっくりと手を床にはわせながら倒す。（まずはできる位置まで。）
- ③反動はつけずに、倒した状態を保つ。
このとき呼吸は止めずに。
- ④伸ばす時間は、ゆっくり10秒。
- ⑤脚をかえてやってみよう。

※どこが伸びているかを意識してやること！

座ってストレッチ③

 は伸びている部位です。



- ①床に四つんばいになる。
- ②指先が自分に向くようにする。
- ③後ろ方向にゆっくり体を引いていく。
- ④反動はつけずに、そのままの状態を保つ。
このとき呼吸は止めずに。
- ⑤伸ばす時間は、ゆっくり10秒。

※どこが伸びているかを意識してやること！

座ってストレッチ④

 は伸びている部位です。



- ①床に四つんばいになる。
- ②手は肩幅よりも広く。
- ③斜め後ろ方向にゆっくりお尻から引いていく。
- ④反動はつけずに、そのままの状態を保つ。
このとき呼吸は止めずに。
- ⑤伸ばす時間は、ゆっくり10秒。

※どこが伸びているかを意識してやること！

体力向上プロジェクト その3

へ つづく...