

体力向上プロジェクト その4

体の柔らかさを高めよう！（2）



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。



寝てストレッチ①

 は伸びている部位です。



①片側の膝を抱え、できるだけ胸に引きつける。

②反対側の脚はまっすぐ伸ばす。

③伸ばす時間は、ゆっくり10秒。

④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みよう！

寝てストレッチ②

 は伸びている部位です。



①仰向けになり、両足を頭の上に移動させる。

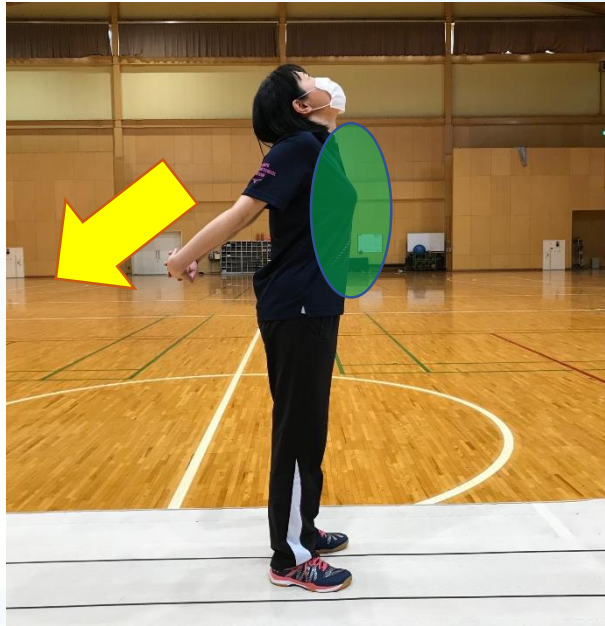
②頭の上に足がつかない場合は無理をしない。

③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みよう！

立ってストレッチ①

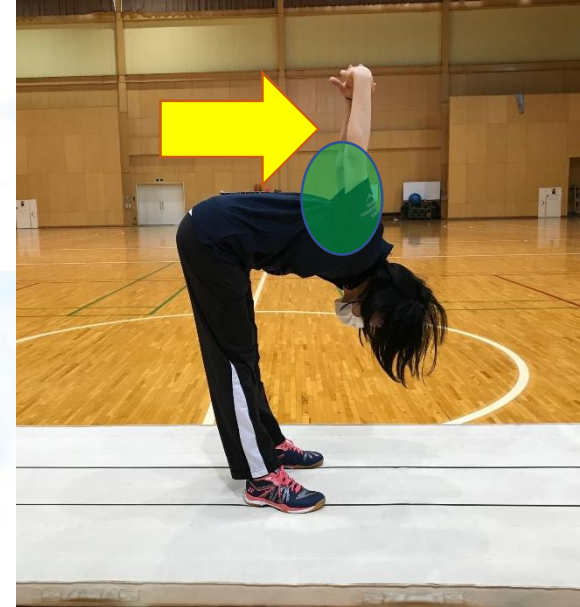
 は伸びている部位です。



①両手を組み、手の位置を少し上に移動する。

②胸を張り、後ろに引っ張られるように。

③伸ばす時間は、ゆっくり10秒。



④ゆっくり上体を前に倒す。

⑤両手が前に引っ張られるように。

⑥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みよう！

体力向上プロジェクト その5

へ つづく...