

第12回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年9月24日（金）
ホームページ掲載日：令和3年9月24日（金）

《 簡単ストレッチ 》

ストレッチは筋肉や腱を伸ばす運動です。ストレッチを行うことで身体を柔軟にするほか、心身をリラックスさせる効果が期待できます。

今回は日々の疲れを癒し、健康増進・体力の維持のために必要なストレッチを紹介します。

1. 朝に行うストレッチ① ～全身編～



【方法】

1. 床に仰向けの姿勢になります。
2. 次に脚を肩幅に開き、両手を頭の上に組み手のひらを上へ向ける。
3. この姿勢から、息を吸いながらつま先と手をできるだけ遠くへ伸ばします。
4. 限界まで大きく伸ばしたら、3秒キープし、一気に脱力します。
5. これを5回繰り返します。
6. リズムよく繰り返し、固まった筋肉をほぐしましょう。

2. 朝に行うストレッチ② ～首編～



【方法】

1. 脚を肩幅程度に開き、姿勢よく立ちます。
2. 背筋を伸ばすこと意識しながら、首を4秒かけてゆっくりと1周させます。右回り、左回りの順で交互に回します。
3. これを左右3回ずつ行います。
4. 次に左手を右肩に置き、首を左へゆっくりと倒します。
5. 限界まで倒したら、5秒キープします。
6. これを左右3回ずつ行います。
7. 上体を傾けず、首だけを傾け伸ばすことを意識して行い、首全体をほぐしていきましょう。

3. 夜に行うストレッチ① ～脚全体編～



**つま先をつかみ
4秒キープします**



【方法】

1. 床に座り、左脚を内側へたたみ、右脚を真っ直ぐ前へ伸ばします。
※左記画像のように
2. 伸ばした右脚のつま先は真上へ向けます。
3. この状態から、息を吐きながら右脚に向かって上体を倒し、右手でつま先をつかみながら4秒間キープします。
4. これを左右交互に3回ずつ行います。
5. 背筋を伸ばしたまま、へそを床に近づけるように上体を倒すことを意識しましょう。
6. 伸ばしている脚の膝の裏からふくらはぎにかけて伸びている感覚があればOKです。

4. 夜に行うストレッチ② ～ふくらはぎ編～



**片足をふくらはぎに置き
5秒キープします**



【方法】

1. 床にうつぶせになり、両手・両脚を床につき、腰を天井に向かって突出し、「くの字」の姿勢をつくります。
※左記画像のように
2. この時に両膝をしっかりと伸ばし、踵は床につけます。
3. この状態から、息を吐きながら左脚の甲を右脚のふくらはぎにかけ（置き）、5秒間キープします。
4. これを左右交互に3回ずつ行います。
5. 上になっている脚で下の脚を押し付けるようにすることがポイントです。
6. ふくらはぎ全体が伸びている感覚があればOKです。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。