

ストレッチ体操 基本編 (左右必ず行うこと)

小牧市スポーツ推進委員連絡協議会

①-1 首の運動



片手を頭部に置いて横に頭部を倒す。

②-2 肩の運動



胸の前で腕を組み、腕を伸ばして反対側の手で肘を押さえる。ゆっくり手前に引き寄せていく。

⑤-1 背中の運動



足を大きく開いて、右肩を内側に入れて上体をひねる。(反対側もやる。)

⑦-1 下腿を伸ばす運動



前後に開脚して太ももの上に両手を乗せストレッチを行う側の膝は伸ばして、膝を伸ばしたまま、体重を前方にかけていく。

①-2 首の運動



両手で頭部を抱えて前に倒し首の後ろの筋肉を伸ばす。

②-3 肩の運動



立った姿勢で両手を身体の後ろで組み、上半身を倒さずに、腕だけを上のほうにあげていく。

⑥-1 大腿部の運動



足を交差させて立った姿勢から上体を前に倒す。足を入れ替えて同様に行う。(注:体を戻すときは必

⑧-1 足首の運動



足首をゆっくり回す。(左右繰り返し行う。)

①-3 首の運動



片手を胸のあたりに置き、もう一方の手でアゴを押し上げるようにして、伸ばす。

③-1 体側の運動



頭の上に両手を伸ばして手を組み、そのまま大きく伸びあがり身体を真横に曲げていく。

⑥-2 大腿部の運動



立ったままで片足を曲げ太ももの前面を伸ばす。

②-1 肩の運動



頭の後ろで、肘をつかむ。肘を持って上腕を頭に引き寄せるようにして肩周りを伸ばす。

④-1 手首の運動



手のひらを上に向けて、腕をまっすぐ前に伸ばす。肘を曲げないようにして、指の付け根付近を持って手前

手の甲を上に向けて、腕をまっすぐ前に伸ばす。指の付け根を持って手前に引く。

⑥-3 大腿部の運動



足を大きく前後に開いて、片膝を立てて、もう一方の足は後ろに伸ばす。つま先は真っすぐ。後ろのかかととは上げない。