

気軽にエンジョイ

M

i

y

a

運動



ストレッチ 編

市マスコットキャラクター 特別PR担当「ミヤリー」

……… 安全に実施していただくために、次の点に注意して行いましょう。 ………

お願い

- * 運動に適した動きやすい服装や靴で実施しましょう。
- * 脱水や熱中症を予防するため、運動前や運動中、運動後に必ず水分補給を行いましょう。
(「運動中」における水分補給は、DVDの中で1回表示されますので、皆さんも一緒に行ってください。)
- * 運動の種類などに応じて姿勢が不安定となる場合は、(ここでは7番目の「太もも前の運動」を行う時など)手を椅子や壁などにつきながら、必ず安定した姿勢で行いましょう。
- * けがや事故を起こさないために、手や足を広げてお隣の方や物などにぶつからない程度の十分なスペースを確保した安全な場所で行いましょう。
- * 万が一痛みを感じたり、気分が悪くなった場合などは、直ちに運動を止めましょう。
- * 持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全に運動を実践するようにしましょう。

ストレッチの主な効果

継続することで主に次のような効果が期待できます。

- * 体の柔軟性を高めて、思いがけない「けが」を予防♪
- * 体の血行を良くして、肩こりや腰痛の予防・改善♪
- * 体の緊張をほぐして、心身ともにリラックス♪

「ストレッチ」は準備運動・整理運動などにも適しています♪

まずは気軽に
レッツ トライ♪



元気で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

【監修】作新学院大学 経営学部 スポーツマネジメント学科
教授 小山さなえ

【制作】宇都宮市保健福祉部 健康増進課保健センター



効果的に
行うために...

★呼吸を止めないように注意しましょう。

★心地よい程度に伸ばしましょう。

★伸ばしている部位を意識しながらゆっくりと行いましょう。

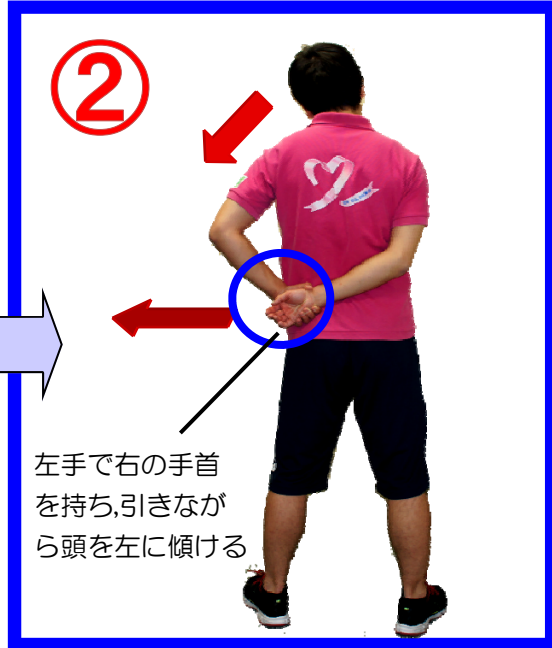
1

首の運動 (右/左)

1セット = 右・左 × 30秒

2セット

* 写真①②は「右側」になります。



右側

- ①背筋を伸ばして、足は腰幅程度に開きます。
 - ②あごを軽く引き、体の後ろで左手で右の手首を持ち、引きながら頭を左に傾けます。
- * 30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

左側

- ①背筋を伸ばして、足は腰幅程度に開きます。
 - ②あごを軽く引き、体の後ろで右手で左の手首を持ち、引きながら頭を右に傾けます。
- * 30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

体が一緒に傾かないように♪



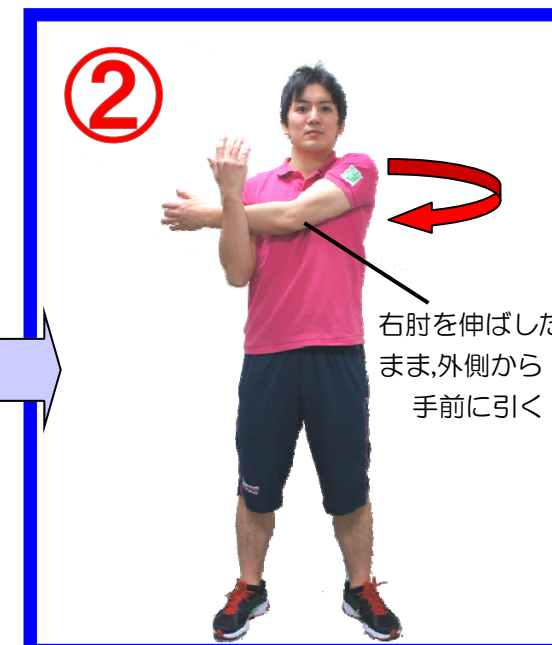
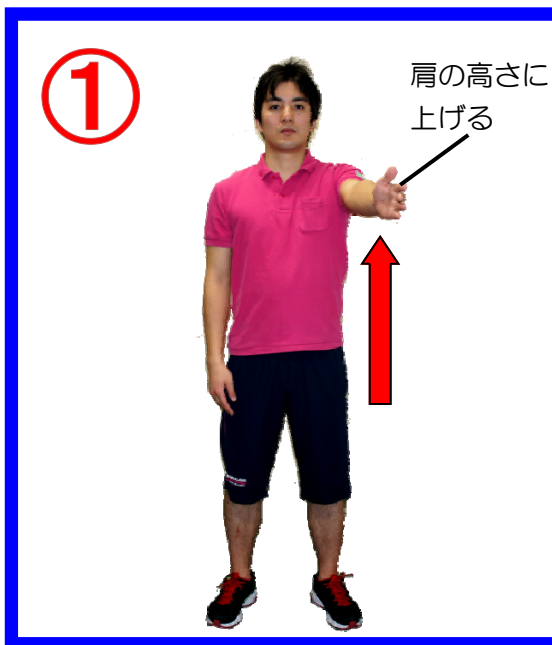
2

肩の運動 (右/左)

1セット = 右・左 × 30秒

2セット

* 写真①②は「右側」になります。



右側

- ①右腕を前に出し、肩の高さに上げます。
 - ②右肘を伸ばしたまま左手で外側から手前に引きます。
- * 30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

左側

- ①左腕を前に出し、肩の高さに上げます。
 - ②左肘を伸ばしたまま、右手で外側から手前に引きます。
- * 30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

体は正面を向いたまま♪



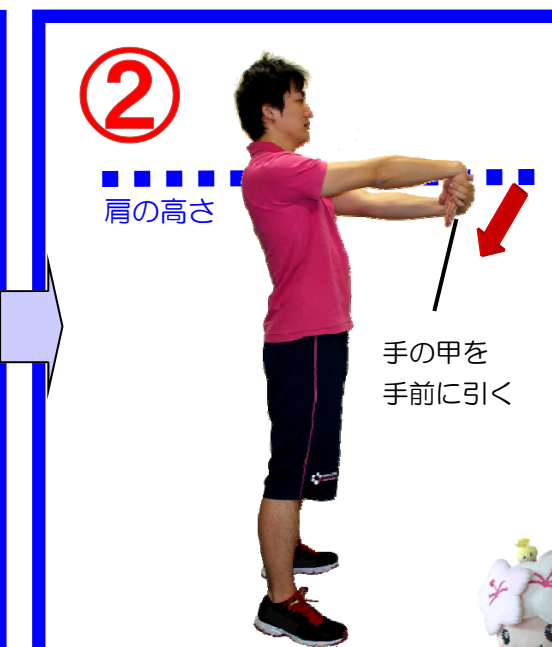
3

前腕の運動 (右/左)

1セット = 右・左 × 30秒

2セット

* 写真①②は「右側」になります。



右側

- ①右腕を前に出し、肩の高さに上げ、手の平を下に向けます。
 - ②肘を伸ばしたまま、左手で右手の甲を手前に引きます。
- * 30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

左側

- ①左腕を前に出し、肩の高さに上げ、手の平を下に向けます。
 - ②肘を伸ばしたまま、右手で左手の甲を手前に引きます。
- * 30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

力を入れすぎないように♪





安全に
行うために...

◎運動中のけがや事故を未然に防ぐために、
リーフレット表紙に記載してある「お願い」を必ず守って行いましょう。

4

胸の運動

1セット = 1回 × 30秒

2セット



- ①体の後ろで手を組みます。
- ②胸を張って腕を斜め下に引きます。
- *30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

顔は正面を向いたまま♪

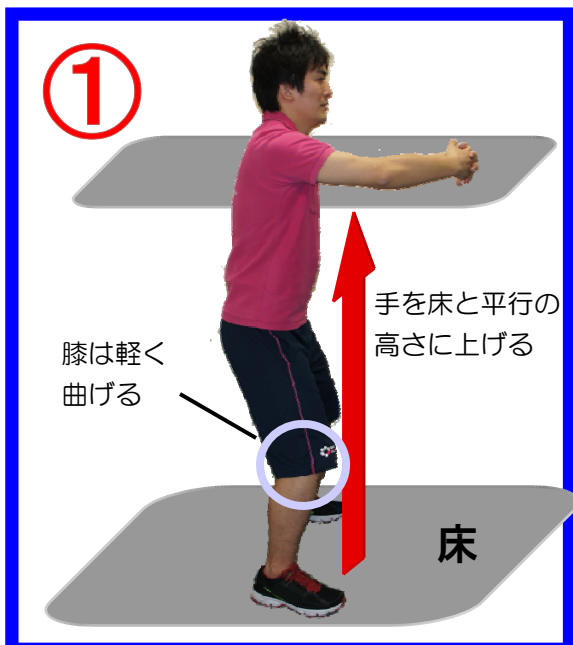


5

背中中の運動

1セット = 1回 × 30秒

2セット



- ①膝を軽く曲げ、手を床と平行の高さに上げます。
- ②両手を組み、下半身を固定して、背中をまるめるようにあごを引いて、おへそをのぞきこみます。
- *30秒伸ばしたら、ゆっくりと起き上がりましょう。

両腕は床と平行の高さに♪



6

脇腹の運動 (右/左)

1セット = 右・左 × 30秒

2セット

*写真①②は「右側」になります。



右側

- ①両手を真上に上げます。
- ②左手で右の手首を持ち、上体を左側に倒します。(肘は軽くゆるめておきましょう。)
- *30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

左側

- ①両腕を真上に上げます。
- ②右手で左の手首を持ち、上体を右側に倒します。(肘は軽く緩めておきましょう。)
- *30秒伸ばしたら、元の位置に戻りましょう。

体が前に倒れないように♪



7

太もも前の運動 (右/左)

1セット = 右・左 × 30秒

2セット

* 写真①②は「右側」になります。



右側

①左手を椅子や壁などについて、右手で右のつま先あたりを持ちます。

②膝が床を向くようにして、かかとをお尻に近づけます。

*30秒伸ばしたら、元の位置に戻しましょう。

左側

①右手を椅子や壁などについて、左手で左のつま先あたりを持ちます。

②膝が床を向くようにして、かかとをお尻に近づけます。

*30秒伸ばしたら、元の位置に戻しましょう。

膝が床を向くように♪



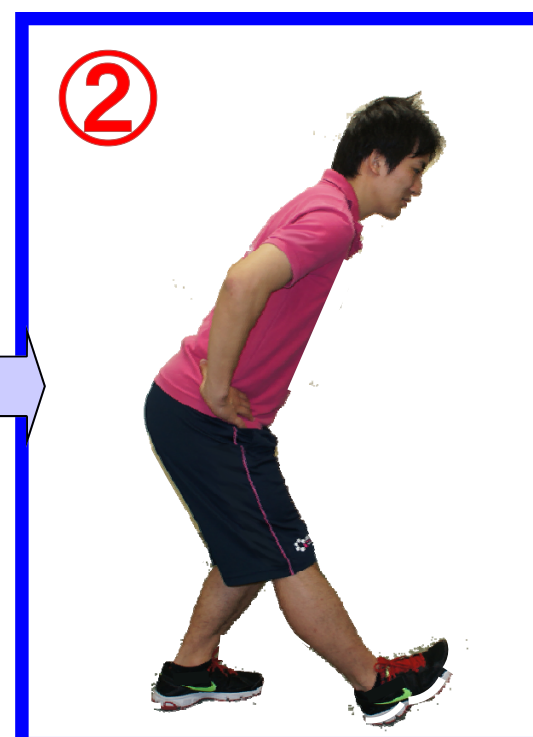
8

太もも後ろの運動 (右/左)

1セット = 右・左 × 30秒

2セット

* 写真①②は「右側」になります。



右側

①足を軽く開き、右足は軽く一歩前に出しつま先を上げます。

②両手を腰に当て、右膝を伸ばしたまま左膝を曲げて上体を前に倒します。

*30秒伸ばしたら、つま先を戻してから上体を起こしましょう。

左側

①足を軽く開き、左足は軽く一歩前に出しつま先を上げます。

②両手を腰に当て、左膝を伸ばしたまま右膝を曲げて上体を前に倒します。

*30秒伸ばしたら、つま先を戻してから上体を起こしましょう。

足幅はこぶし1つ分程度♪



9

ふくらはぎの運動 (右/左)

1セット = 右・左 × 30秒

2セット

* 写真①②は「右側」になります。



右側

①足を軽く開き、右足を大きく後ろに引きます。

②両足のつま先を正面に向けた状態で、右足のかかとながなるべく床から浮かないように左膝をゆっくり曲げます。

*30秒伸ばしたら、後ろ足を引き寄せて、元の位置に戻しましょう。

左側

①足を軽く開き、左足を大きく後ろに引きます。

②両足のつま先を正面に向けた状態で、左足のかかとながなるべく床から浮かないように右膝をゆっくり曲げます。

*30秒伸ばしたら、後ろ足を引き寄せて、元の位置に戻しましょう。

かかとが床から浮かないように♪

