

ア:ストレッチング(準備運動・整理運動)

ストレッチング:20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

⇒脚

1.ふくらはぎ



2.大腿部背面



3.大腿部前面



4.大腿部内側



⇒体幹

1.臀・腰部



2.上背部



3.頸部



⇒肩・腕

1.肩



2.上腕



3.手首



ポイント

- ①呼吸は止めないようにしましょう。
- ②20秒～30秒程度、ゆっくりのばしましょう。
- ③痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ④ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- ⑤反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう。