

# Warm up Stretch

## ウォームアップストレッチ

休息状態にあった体を運動できる状態に整えるために、筋肉や腱を伸ばして体の柔軟性を高め、けがや故障を防ぐことが目的です。冬場はいつもより多めに足踏みなどをして、体を十分温めるといいでしょう。

※番号順に実施していきましょう。番号のないものは応用編です。

### 1 足踏み

両手を前・横に開きながら足踏みをしてスペースを確保しましょう。手・ひざを少し高く上げて、身体全体をほぐします。



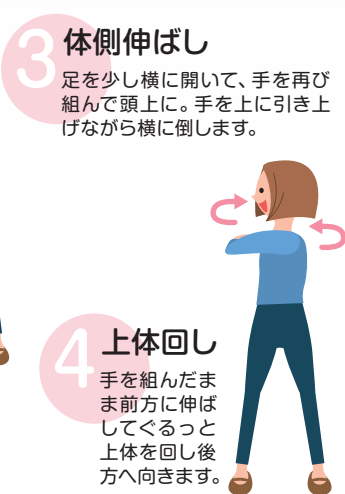
### 2 背伸び

足は自然に置き、まっすぐ前を向きます。手の指を組んで裏返し、頭上上げて体をゆっくり引き上げて背伸びします。



### 3 体側伸ばし

足を少し横に開いて、手を再び組んで頭上に。手を上に引き上げながら横に倒します。



### 4 上体回し

手を組んだまま前方に伸ばしてぐるっと上体を回し後方へ向きます。



### 5 後方に倒します。



### 6 前後伸ばし

手を前方に伸ばして上体を前に倒します。背中・腰・脚の裏側を伸ばします。



### 7 足の振り出し

足先をひざが伸び切れるように軽く8回振り出します。最後は前に振り出したまま、足首のストレッチをします。



### 足首回転

つま先でできるだけ大きな丸い円を描くように回します。

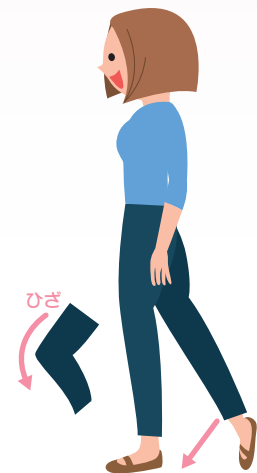
### つま先前後

つま先を引き寄せて5つ数えます。つま先を伸ばして5つ数えます。



## 8 足の甲伸ばし

左足で体を支え、右足をつま先まで伸ばし後ろに引いてつま先を地面につけます。前ひざを曲げて後ろ足の甲を伸ばします。



## 9 アキレス腱伸ばし

体を起こして後ろ足の足裏全体を地面につけます。後ろ足のかかとをつけたまま、前ひざを曲げて体重を前足に乗せ後ろ足のふくらはぎ・アキレス腱を伸ばします。



さらにもう一步後ろに引き、かかとを上げ、深く腰を落として後ろ足を伸ばします。



## 股関節を伸ばす

前ひざがつま先より前になるようにさらに深く沈み股関節を伸ばします。ゆっくりと立ち上がります。

## 内ももと背筋を伸ばす

大きく足を広げ、腰を落とします。膝をなるべく外側に向け、ももの内側の筋肉を伸ばします。さらに肩をゆっくり前に出し、膝を広げるように押し、ももの内側と背中を伸ばします。左右交互に行います。

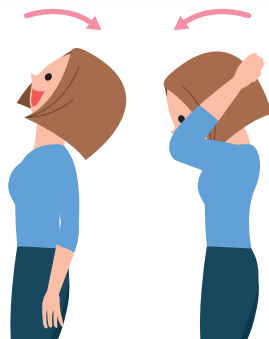


## 10 ひざ抱え

片足立ちになり、もう一方の足を体の前で両手で抱え込み、後ろ側の太ももの筋肉を伸ばします。

## 11 首曲げ①

頭を後ろへ倒します。両手を後頭部につけ、頭を前に倒します。



## 12 首曲げ②

腰幅で背筋を伸ばして立ちます。首を左右前後に曲げ、それぞれ気持ちよく伸びたところで10数えて戻します。

## 首回し

10数えながらゆっくりと大きく一回転させます。反対にも同様。



## 13 肩すぼめ

両肩を耳につける気持ちで、ギューッと引き上げて、ストンと落とします。3回くり返します。

## 肩まわし

肩を回転します。まずは前方から後ろへ、肩を意識して8回、回します。次は後ろから前へ。

