

健康運動実践指導者 山根 光子



【S（ストレッチ）】

< S（ストレッチ）の時の注意 >

1. 反動をつけない
2. 呼吸は自然に
3. 伸ばしているところを意識する

①



②



③



後ろ足のつま先を前に向けて、ふくらはぎのストレッチ

前足のつま先を上げて、ふとももの後ろ側(大腿二頭筋)のストレッチ

両足を大きく広げて、ふともものストレッチ、肩を内側に入れる

④



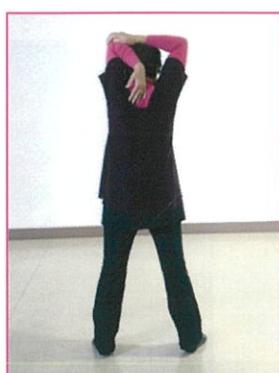
指を後ろで組んで胸をそらし、ストレッチ

⑤



肩甲骨を広げるよう肩を抱える

⑥



肩の周りのストレッチ

【S（イスを使ってストレッチ）】

①



片足を伸ばして、ふくらはぎと膝の後ろをストレッチ

②



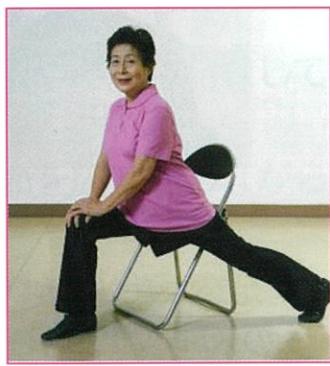
片足を抱えて大臀筋のストレッチ

③



片足を抱え上げて、つま先を回したり伸ばして、足首のストレッチ

④



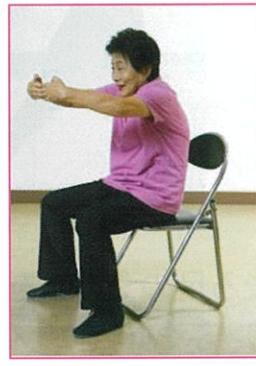
椅子の片方にお尻をのせて後ろ足を伸ばして大腿四頭筋のストレッチ

⑤



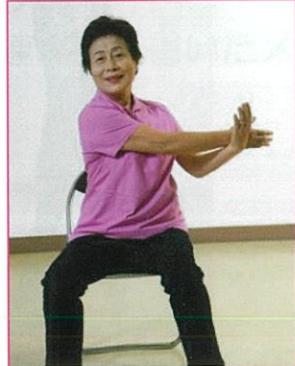
椅子に浅く座り、背もたれの下を持ち、胸をそらして胸のストレッチ

⑥



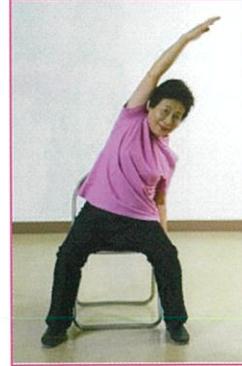
椅子に浅く座り、胸の前で指を合わせて、背中を後ろに引く

⑦



手首を合わせて肩のストレッチ

⑧



腕を上に伸ばし、体側のストレッチ

⑨



指をそらし、手首・前腕部のストレッチ

【P (パワーアップ)】

①



踵を揃えて、上に引き上げる
⑤ふくらはぎ・大臀筋

②



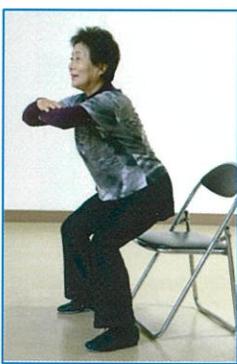
片足上げ
⑥中臀筋

③



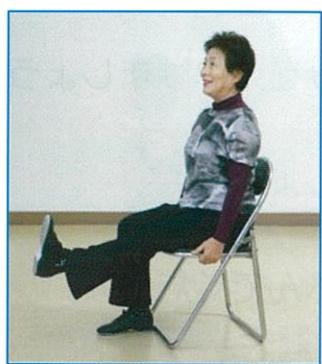
片足立ちで、後ろに蹴り出す
⑦大臀筋

④



ハーフスクワット
⑧大腿四頭筋・背筋

⑤



椅子に深く座って、片足を上げる
⑨大腿四頭筋

⑥



椅子に浅く座り、つま先立ちでおへそをのぞくように腹筋に力を入れる
⑩腹筋

⑦



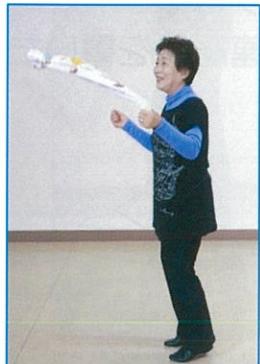
手ぬぐいに向かって、片足上げ
⑪大腰筋

⑧



たたんだ手ぬぐいを手の平や手の甲に乗せて屈伸
⑫脚筋力・バランス

⑨



手ぬぐいの片方をくり縄跳びの要領で屈伸
⑬脚筋力・調整力

【A（有酸素運動）】

— たのしいウォーキング —

＜有酸素運動時の注意＞

かかりつけの医師と相談してから始めましょう

① 一週間に3回をめどに

② 一日20分を目安に歩きましょう

③ たのしく会話できる程度の速さで

④ 慣れたら腕を曲げて振り、踵から着地、後ろ足で蹴るようにして、少し歩幅を広げましょう

⑤ 歩数や時間を記録して、楽しみを見つめましょう

⑥ 季節を肌で感じながら歩きましょう

⑦ でも、気分のすぐれない日は休んでください

【持ち物・服装】

- 履きなれたクツ
- 動きやすい服
- 水
- タオル
- 連絡先を書いたメモ（緊急時の対応）

<メモ>

