

藤井寺市民総合体育館 トレーニング講習会

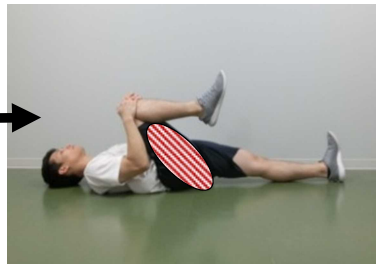
<ストレッチ編>

1. お尻

開始



終了



実施方法

- 1 仰向けに寝る。
- 2 片膝を両手で抱える。
- 3 抱えた膝と同じ側の肩に向かって引き寄せる。

注意点

- 1 呼吸を止めない。
- 2 上体が起き上がらないように注意する。
- 3 伸ばしている足の膝が曲がらないように注意する。

実施時間・回数

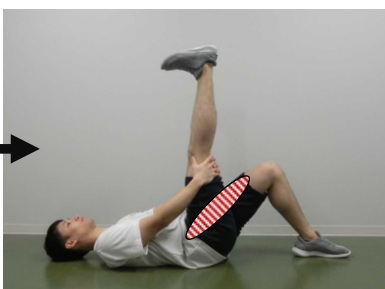
左右20秒静止×1セット

2. 太もも裏

開始



終了



実施方法

- 1 仰向けに寝る。
- 2 片足を伸ばしたまま、上に持ち上げる。
- 3 両手でふくらはぎまたは太もも裏をつかみ上体へ引き寄せる。

注意点

- 1 呼吸を止めない。
- 2 上げている足の膝が、できる限り曲がらないように注意する。
- 3 上体が起き上がらないように注意する。

実施時間・回数

左右20秒静止×1セット

3. 体幹(腰)

開始



終了



実施方法

- 1 仰向けに寝て両手を身体の横に開く。
- 2 両膝を曲げ両足を揃える。
- 3 両足を揃えたまま横へ倒し顔は反対側を向く。

注意点

- 1 呼吸を止めない。
- 2 膝を倒している反対側の肩が、地面から浮かないように注意する。
- 3 両足が離れないように注意する。

実施時間・回数

左右20秒静止×1セット

藤井寺市民総合体育館 トレーニング講習会

<ストレッチ編>

4. 太もも前

開始



終了



実施方法

- 1 横向きに寝て、下の足の膝を軽く曲げる。
- 2 上足の膝を後ろに曲げ、曲げた側の手で足の甲(足首orズボンの裾)をつかむ。
- 3 つかんだ足の踵をお尻に近づける。

注意点

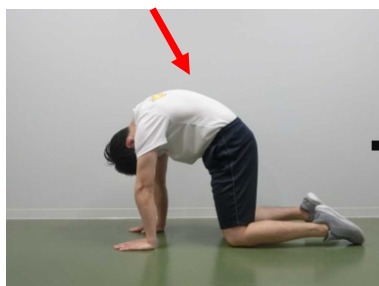
- 1 呼吸を止めない
- 2 腰を反らないように注意する。

実施時間・回数

左右20秒静止×1セット

5. 体幹(肩甲骨・骨盤)

開始



終了



実施方法

- 1 四つ這い(肩の真下に手首・股関節の真下に膝)になる。
- 2 あごを引き、おへそをのぞき込むように背中を丸める。
- 3 あごを持ち上げ、みぞおちを地面に近づけるように背中を反る。

注意点

- 1 呼吸を止めない。
- 2 肘が曲がらないように注意する。
- 3 身体が前後に動かないように注意する。

実施時間・回数

上下の動きを5往復

6. 背中

開始



終了



実施方法

- 1 椅子または床に座る。
- 2 胸の前で両手を組み、手の平を内側に向ける。
- 3 軽く肘を曲げ、背中を丸める。
- 4 おへそを見るようにあごを引く。

注意点

- 1 呼吸を止めない。
- 2 肩に力はいらないように注意する。

実施時間・回数

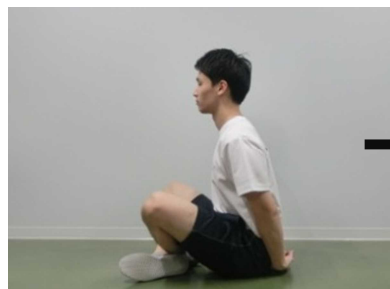
20秒静止×1セット

藤井寺市民総合体育館 トレーニング講習会

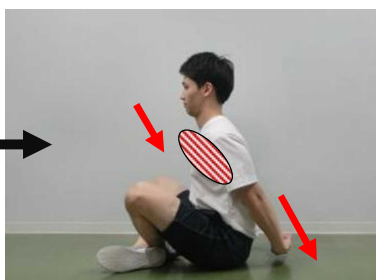
<ストレッチ編>

7. 胸

開始



終了



実施方法

- 1 椅子または床に座る。
- 2 腰または背中の方で両手を組む。
- 3 肘を斜め後ろに伸ばして胸をはる。

注意点

- 1 呼吸を止めない。
- 2 身体が前に倒れないようにする。

実施時間・回数

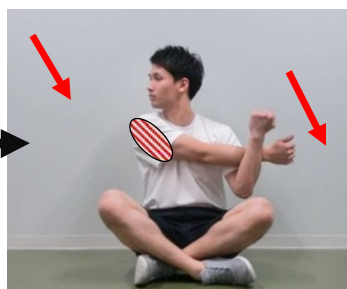
20秒静止×1セット

8. 肩

開始



終了



実施方法

- 1 椅子または床に座る。
- 2 片腕を伸ばし、床と平行に身体へ引き寄せる。
- 3 反対側の腕を伸ばした腕に下から交差し支える。
- 4 伸ばした腕を胸に引き寄せながら、顔を反対に向ける。

注意点

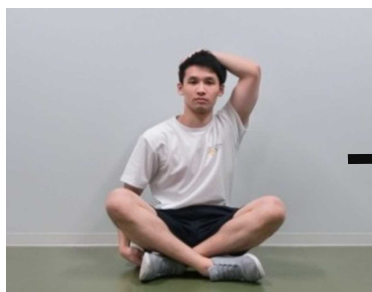
- 1 身体を捻らないように注意する。
- 2 肩が上がらないように注意する。

実施時間・回数

左右20秒静止×1セット

9. 首

開始



終了



実施方法

- 1 椅子または床に座る。
- 2 片手を側頭部にそえる。
- 3 斜め前に引くように頭を倒す。

注意点

- 1 呼吸を止めない。
- 2 無理に頭を引っ張らない。

実施時間・回数

左右20秒静止×1セット

