

小学校（体育科）  
中学校・高等学校（保健体育科）

体づくり運動

自宅でできる  
簡単ストレッチング！

# ストレッチングの効果！

ストレッチングとは意図的に筋や関節を伸ばす運動です。体の柔軟性を高めるのに効果的であり、準備運動や整理運動の一要素としても活用されています。最近では美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果が目立つようになってきました。広い場所や道具を必要とすることなく行えることから、愛好者が増えている運動のひとつです。

# ストレッチングの5原則！

- 1 時間は最低20秒
- 2 伸ばす筋や部位を意識する
- 3 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
- 4 呼吸を止めないように意識する
- 5 目的に応じて部位を選択する

# ストレッチングの種類

ストレッチングは実施方法によって4つに分類することができます。関節の動きの有無により静的（スタティック）か動的（ダイナミック）かに分かれ、一人（セルフ）で行うか二人組（パートナー）で行うかによっても分かります。柔軟体操とかつてはいいましたが、その概念と大きく違いはありません。また、最近人気が高いヨガ・ピラティスもストレッチングの範疇に入ります。

# 今回紹介するストレッチングは

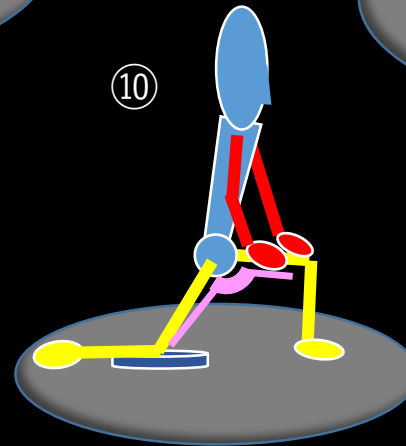
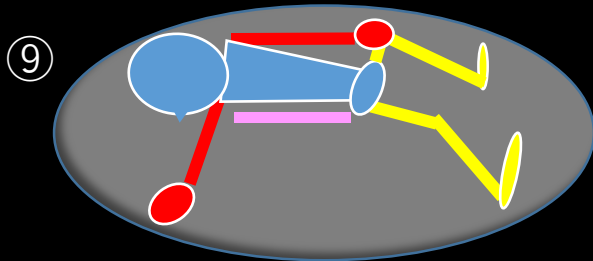
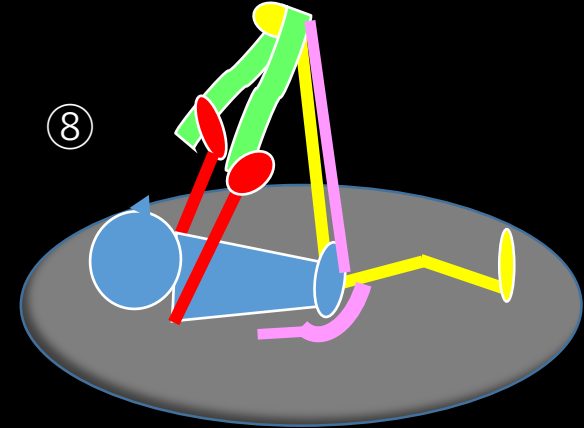
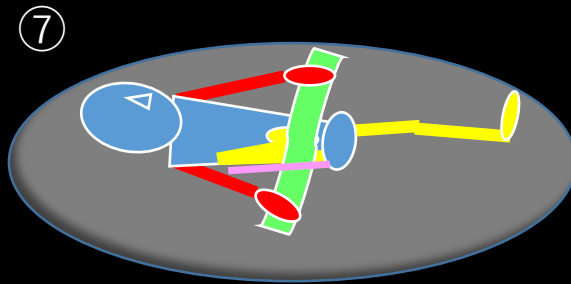
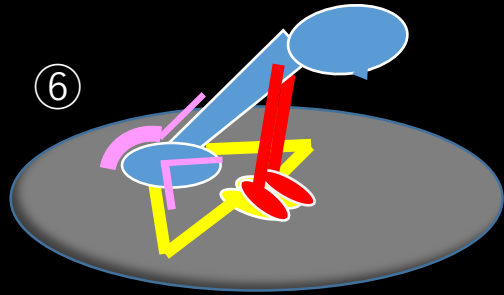
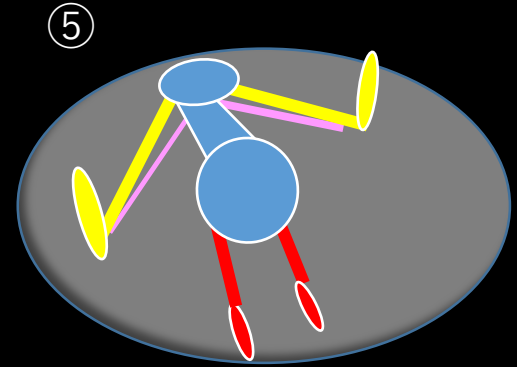
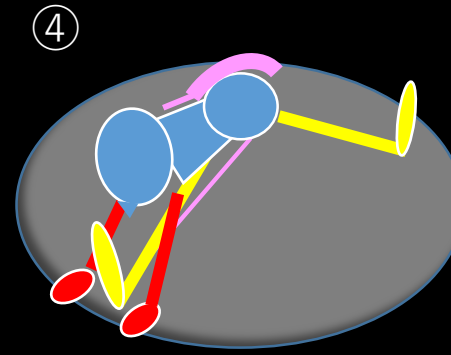
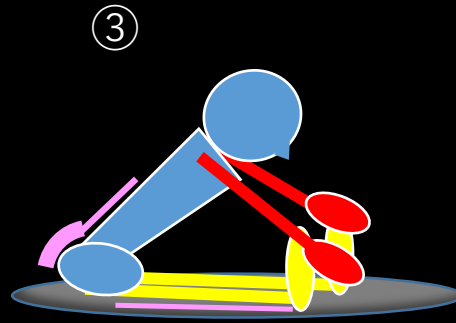
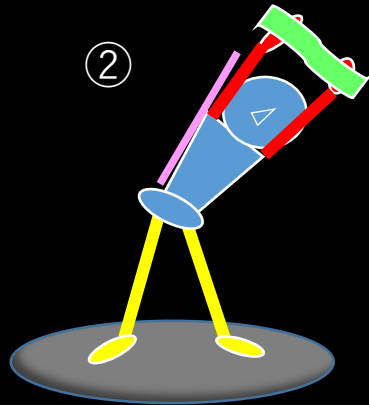
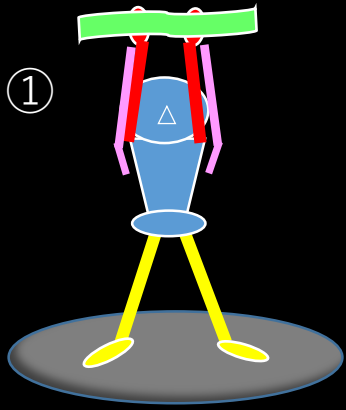
各家庭で、一人で行えることを目指しているため、  
静的に一人で行う、

**スタティック・セルフストレッチング**です。

# 実施上の注意事項

- 1 5原則で「時間は最低20秒」とありましたが、1分を超えるような長い時間は逆効果です。  
おすすめは、30～40秒程度。
- 2 各種目で目的の部位が伸びているか感じてください。もしも、伸びを感じないようであれば、体の向きや手・足等の位置を少し動かして、伸びを感じるように調整してください。
- 3 各種目で伸ばされる部位を桃色の線で示しています。参考としてください。

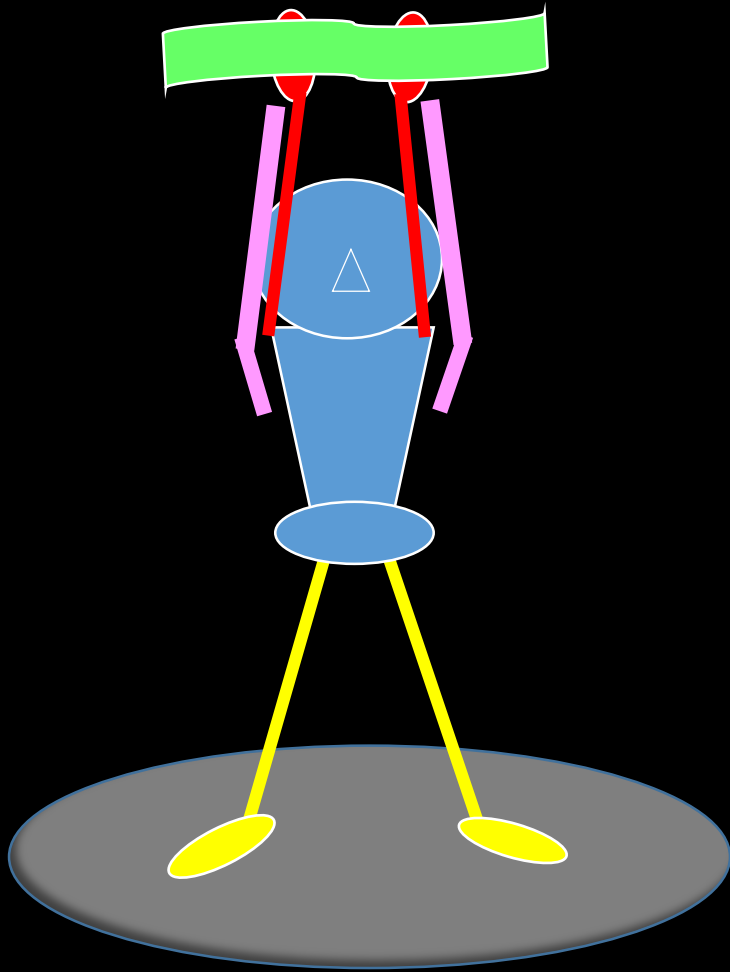
# ストレッチング一覽



実際に始めましょう！



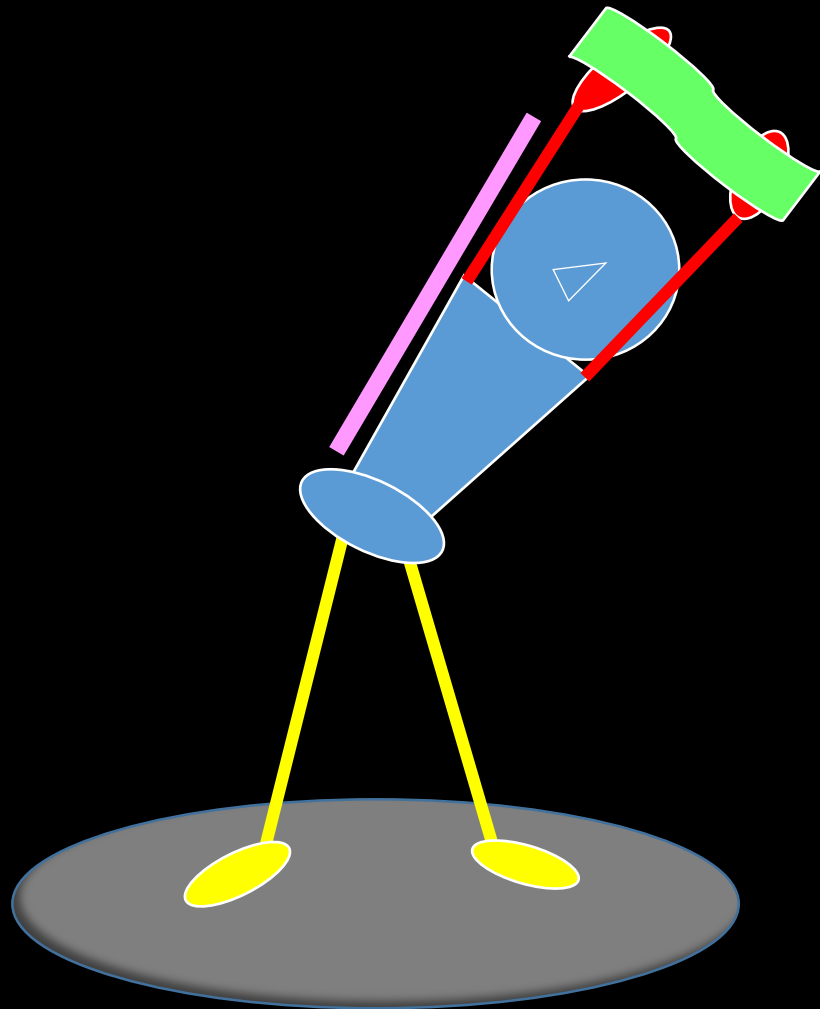
# ① 伸び



## 気をつけること！

- 1 タオルを準備してください。
- 2 足は肩幅程度に立ちます。
- 3 体の正面で、タオルを両手で握ります。
- 4 タオルを握る位置は、各自の体調に合わせて、調節してください。基本は、肩幅程度です。
- 5 タオルを握る幅を狭くするほど、上級者向けとなります。
- 6 両足裏で床を押しながら、上へ伸びてください。
- 7 腰から腕先までが伸びます。

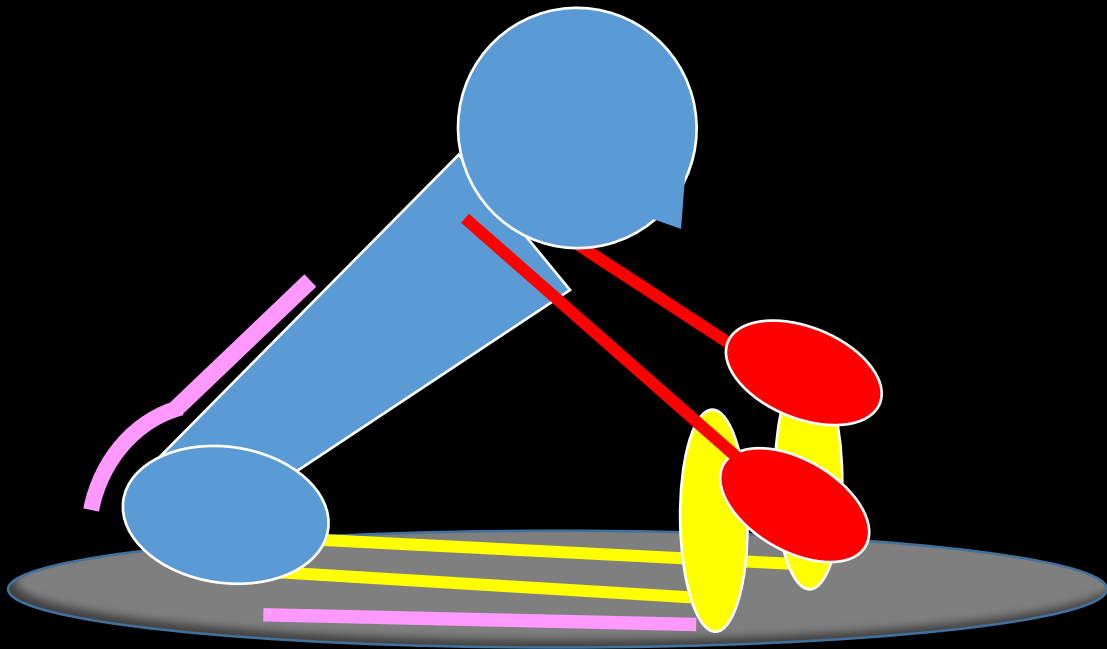
## ② 伸び (体側)



気をつけること！

- 1 ①の動きが基本です。
- 2 その状態から、左側へ体を倒します。
- 3 これ以上倒せないところで止まります。
- 4 反動をつけずに行います。
- 5 体の右側の腰から腕の部位が伸びます。
- 6 左側も同様に行います。

### ③ 長座体前屈

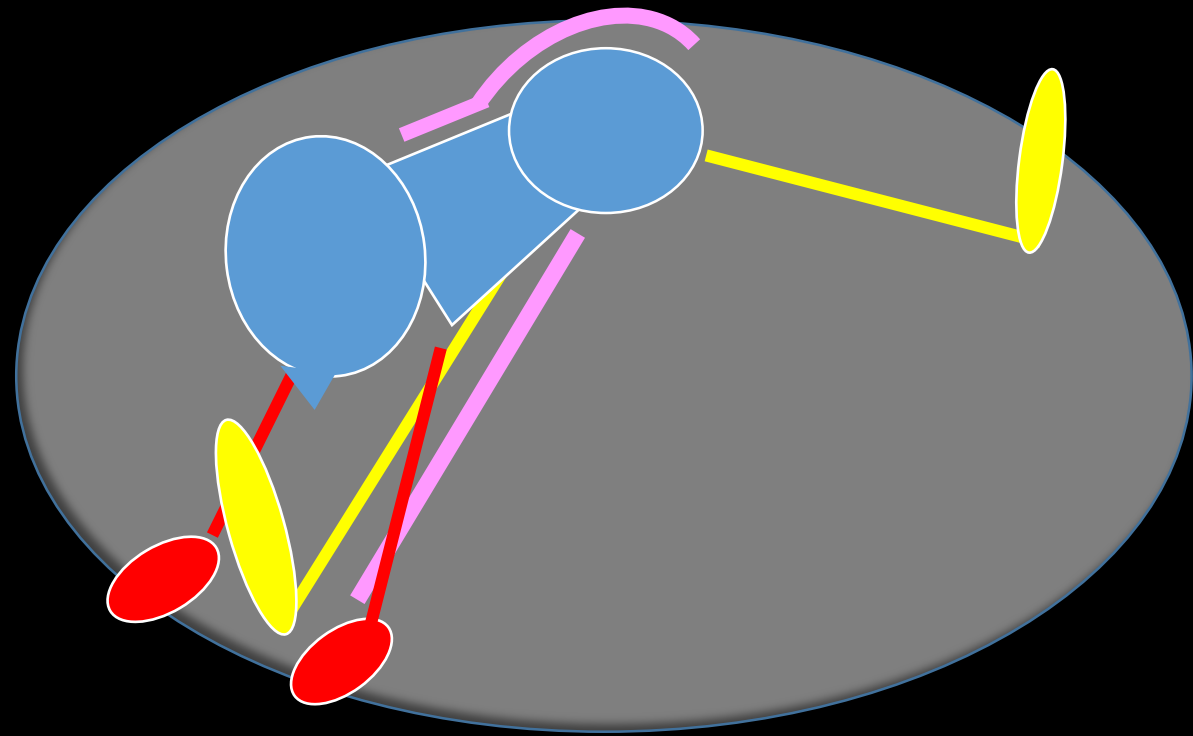


気をつけること！

- 1 スポーツテストで行う動きと同じです。
- 2 床に尻をつけて、両足をまっすぐに伸ばします。
- 3 ひざを曲げずに、上半身を腰からゆっくり前に倒します。
- 4 これ以上伸びないと感じるところで動きを止めてください。
- 5 腰から足の裏側全体が伸びます。

## ④ 開脚体前屈（左右）

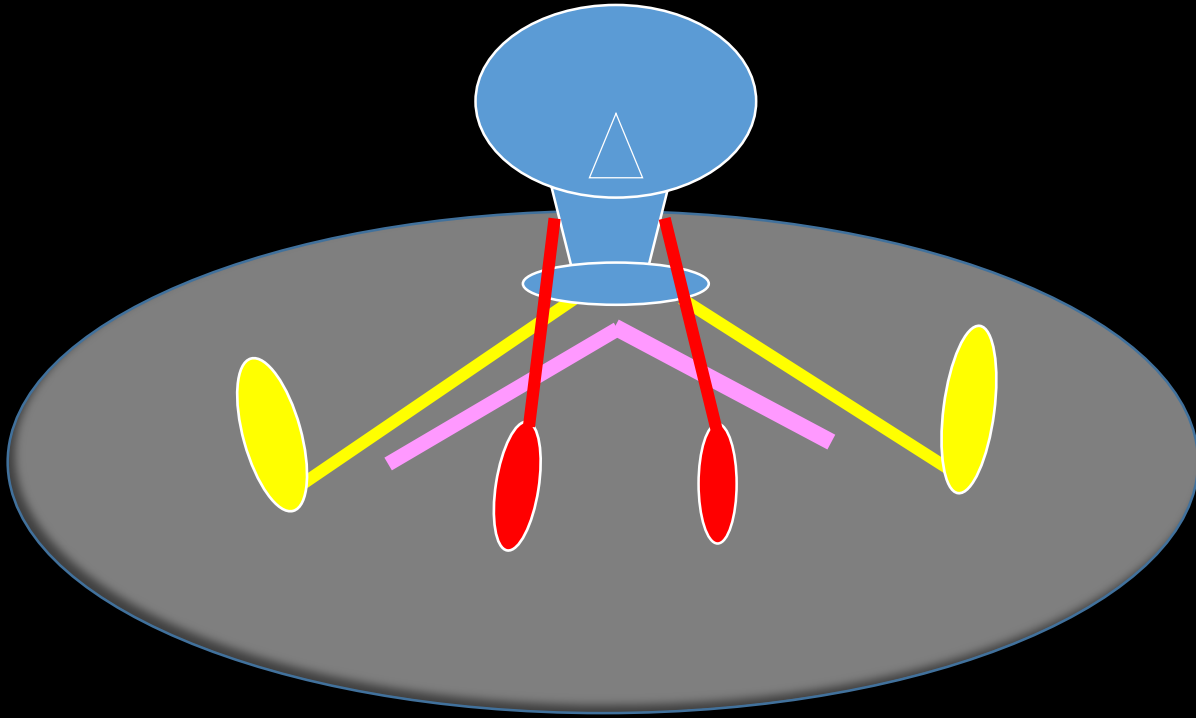
気をつけること！



- 1 床に尻をつけて、両足をまっすぐに伸ばした状態から、両足を大きく開きます。
- 2 右足の方を向き、ひざを曲げずに、上半身を腰からゆっくり前に倒します。
- 3 これ以上伸びないと感じるところで動きを止めてください。
- 4 左腰から右足の裏側全体が伸びます。
- 5 左側も同様に行います。

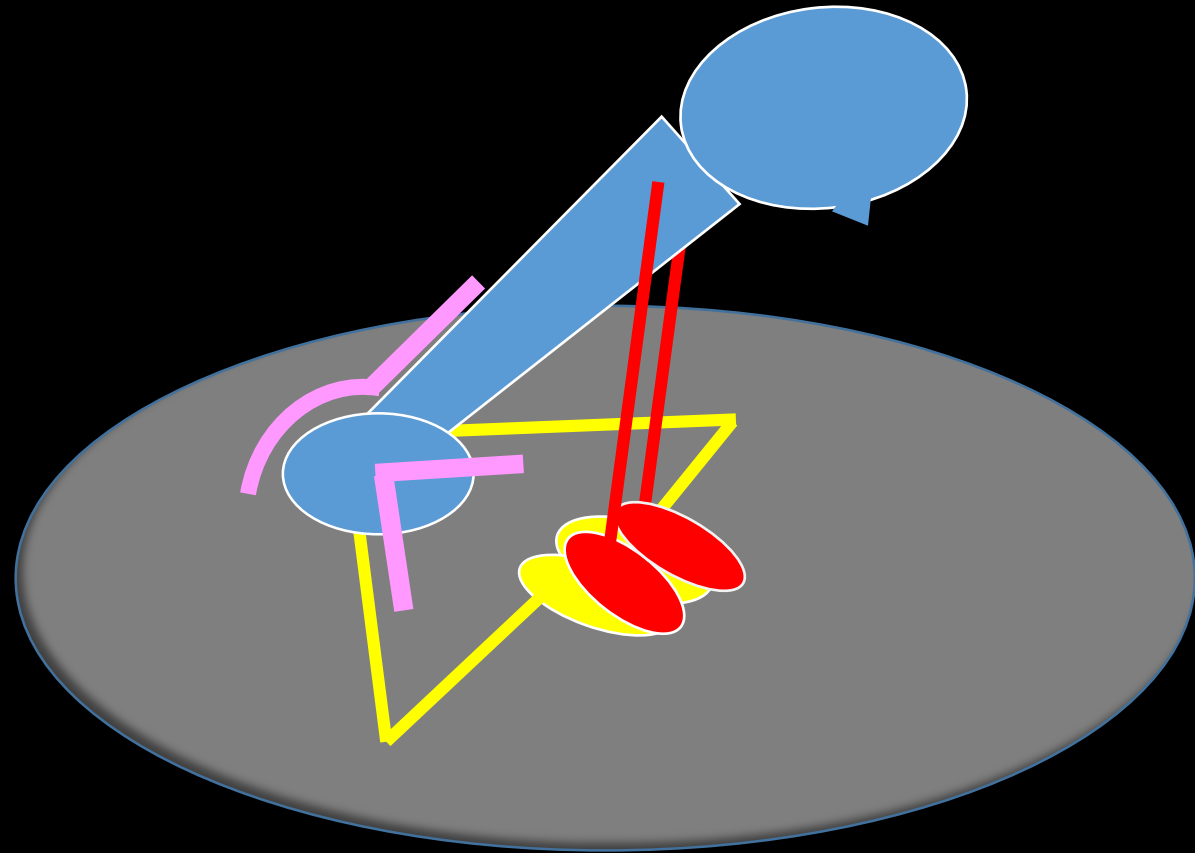
## ⑤ 長座開脚体前屈（正面）

気をつけること！



- 1 床に尻をつけて、両足をまっすぐに伸ばした状態から、両足を大きく開きます。
- 2 正面を向き、ひざを曲げずに、上半身を腰からゆっくり前に倒します。
- 3 これ以上伸びないと感じるところで動きを止めてください。
- 4 両足の裏側全体、両ひざ内側から股にかけてが伸びます。

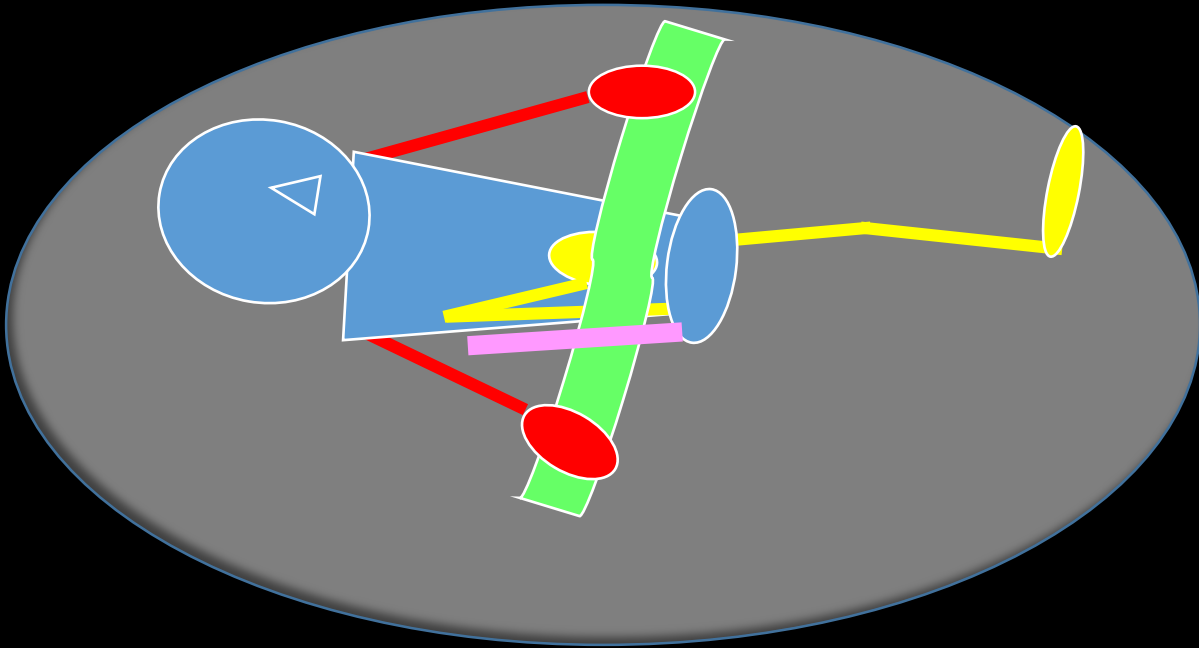
## ⑥ 足裏合わせ体前屈



気をつけること！

- 1 床に尻をつけて、両ひざを曲げて、両足の裏同士をつけます。
- 2 背筋を伸ばしたまま、上半身を腰からゆっくり前に倒します。
- 3 へそをかかたに近づけるように、上半身を倒します。
- 4 腰、両ひざ内側から股にかけてが伸びます。

## ⑦ ハムストリングス

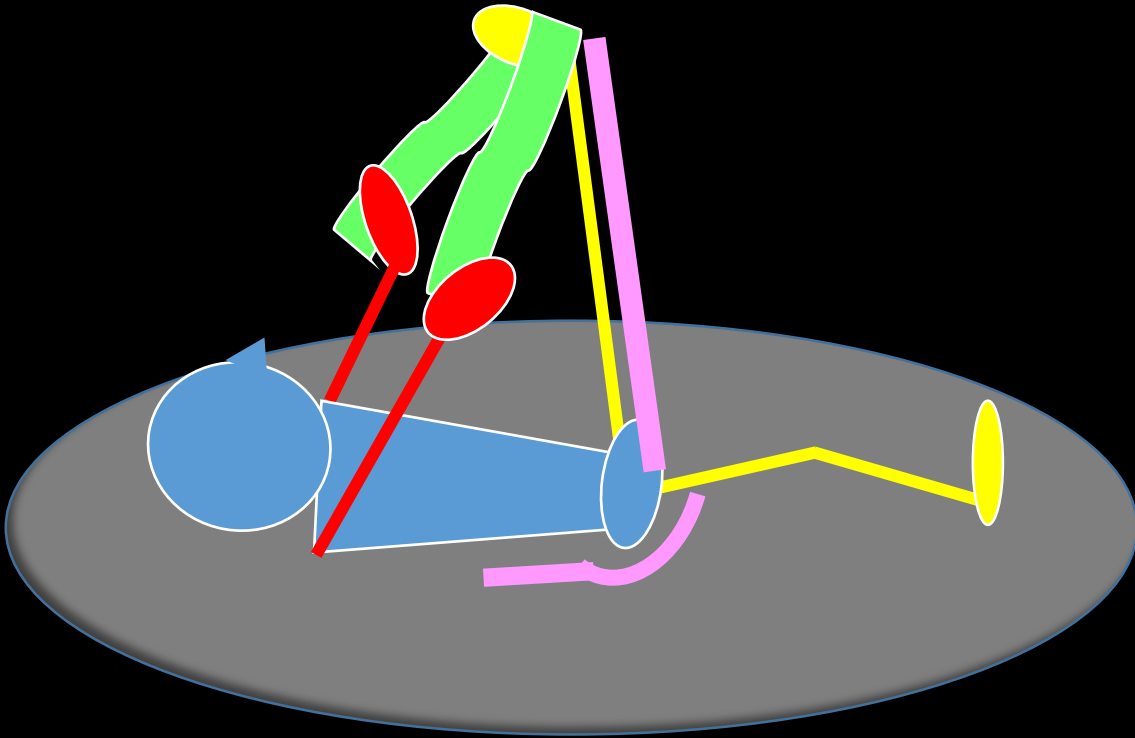


気をつけること！

- 1 タオルを準備してください。
- 2 仰向けに寝た状態になります。
- 3 右膝を曲げ、両手で握ったタオルを右足の裏に掛けます。
- 4 両手でタオルを引っ張り、右膝を胸に近づけます。
- 5 尻からひざにかけて、太もも裏側（ハムストリングス）が伸びます。
- 6 左足も同様に行います。

## ⑧ ハムストリングス2

気をつけること！



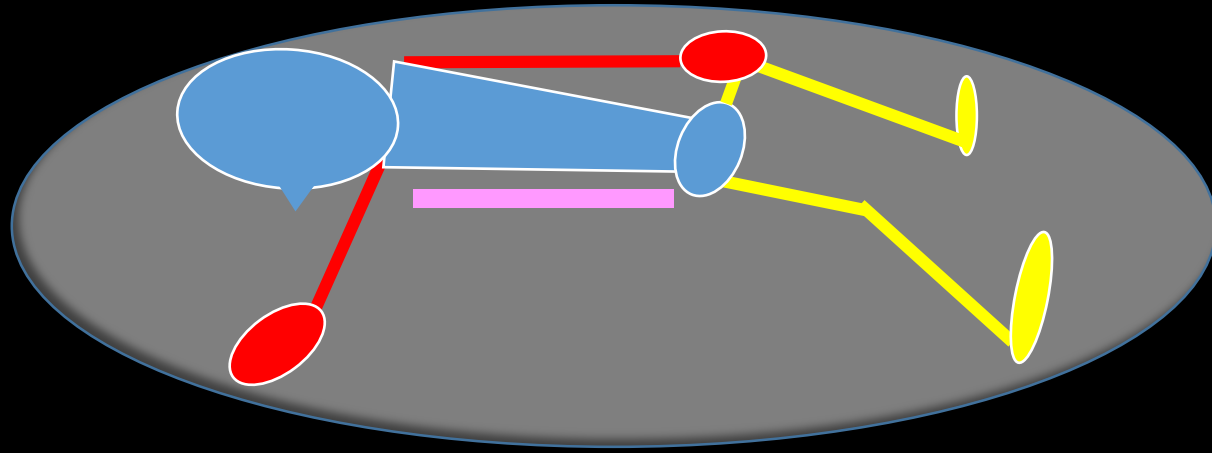
- 1 タオルを準備してください。
- 2 仰向けに寝た状態になります。
- 3 右膝を曲げ、両手で握ったタオルを右足の裏に掛けます。
- 4 ゆっくりとひざを伸ばし、両手でタオルを引っ張ります。
- 5 腰、尻、太もも裏側（ハムストリングス）からアキレス腱にかけてが伸びます。
- 6 左足も同様に行います。



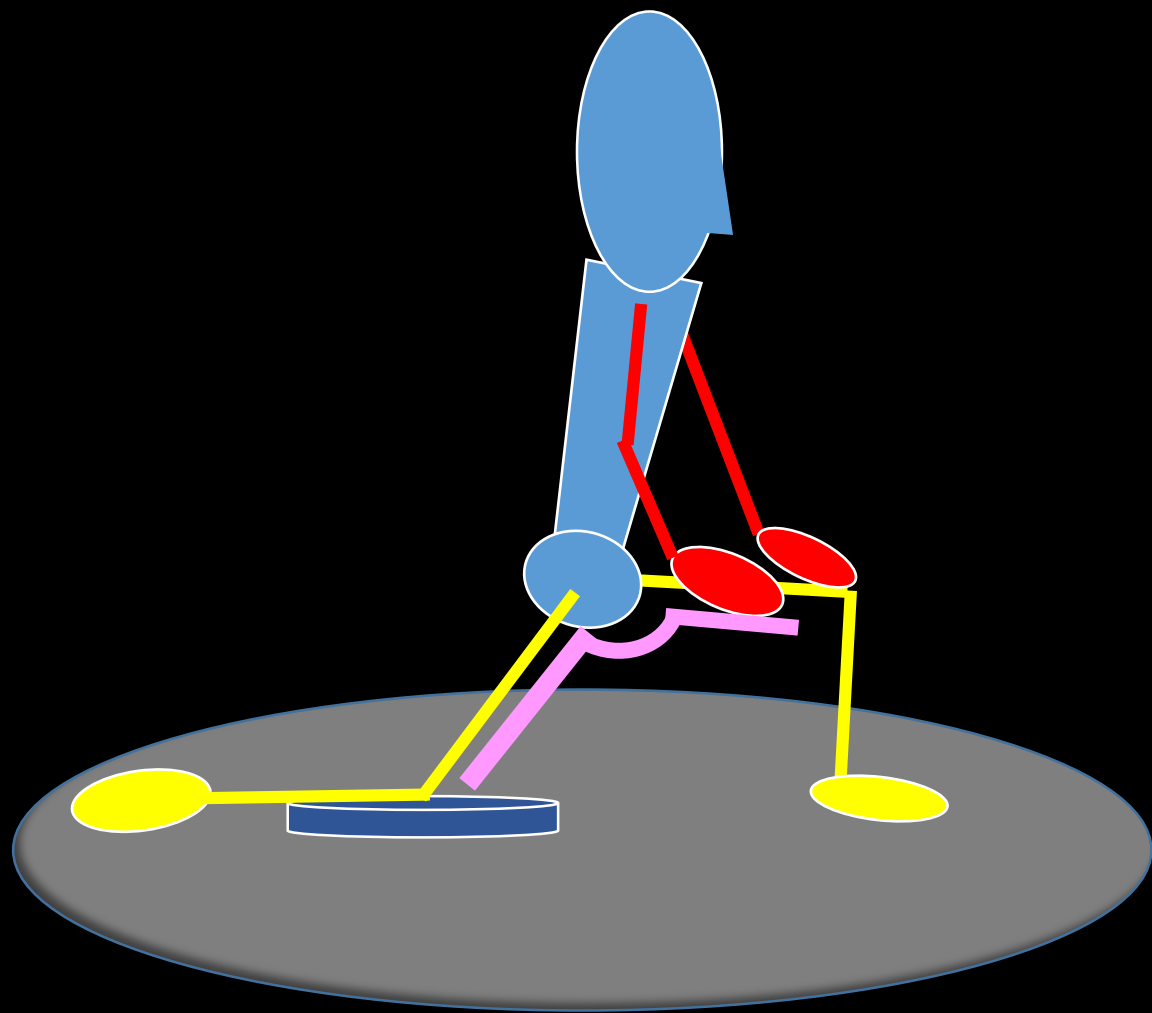
## ⑨ 体幹ねじり

気をつけること！

- 1 仰向けに寝た状態になります。
- 2 右ひざを約90度に曲げ、下半身を左側にねじります。
- 3 右ひざの内側を左腰の横につくように、左手で押さええます。
- 4 上半身は右側にねじり、右肩を床につけるように右手は右側に伸ばします。
- 5 視線は、右の指先を見ます。
- 6 背中右側がねじるように伸びます。
- 7 左側も同様に行います。



# ⑩ スプリット



気をつけること！

- 1 左足を前にして、両足を大きく前後に開きます。
- 2 右ひざを床につけます。痛い場合は、クッションなどをしいてください。
- 3 左ひざは、約90度になるように曲げます。
- 4 腰が後ろに引けないように上半身を起こします。
- 5 前足の太もも裏側、股、後ろ足の太もも前側が伸びます。
- 6 左足も同様に行います。