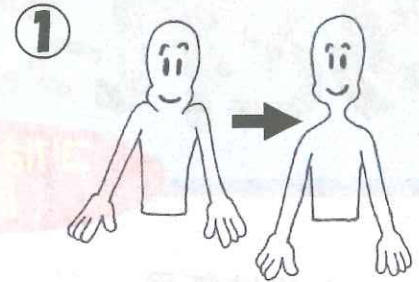


ダイナミック・ストレッチ

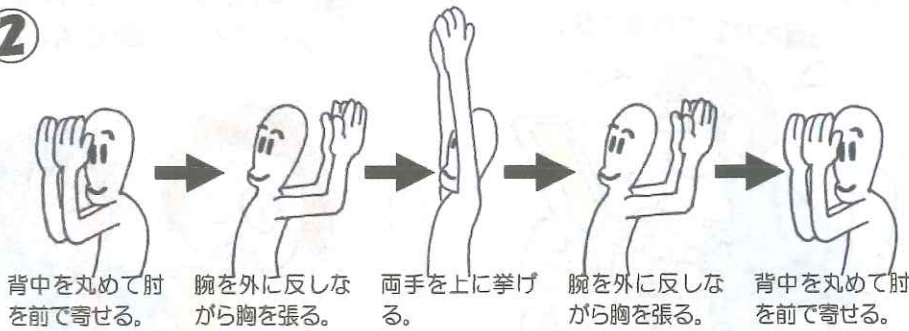
「ダイナミック・ストレッチ」とは、人間の持つ神経反射の機能を利用して、動かすことで筋肉を緩める方法です。昨今ではプロスポーツのウォーミングアップでよく使用されています。筋肉を緩めるばかりでなく、肩甲骨周りの血行を良くし、疲労回復にもいいですよ。



① 両肩を耳の方に引き寄せ。次に肩を下に下げる。(20回)

肩甲骨の正しい動きをマスターするのにとてもいい方法です。肩甲骨の動きに意識を集中しましょう！

②



背中を丸めて肘を前で寄せる。

腕を外に反しながら胸を張る。

両手を上に挙げる。

腕を外に反しながら胸を張る。

背中を丸めて肘を前で寄せる。

(10セット繰り返しましょう)

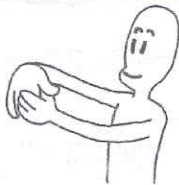
スタティック・ストレッチ

「スタティック・ストレッチ」は、一般によく行われているジワッと時間をかけて筋肉を伸ばす方法です。十分に筋肉を温めてから行うとより効果的です。

ストレッチの正しいおける注意

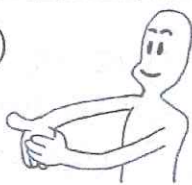
- ①反動をつけない
- ②絶対に無理をしない(強い痛みがでるまで伸ばさない)
- ③ゆっくり呼吸しながら行う。(15~30秒)
- ④伸ばしている筋肉を意識して行う。
- ⑤自分のペースで行う。
- ⑥できれば毎日行う。

①



腕を伸ばし、指先を下に向け、手の甲を手前に引く。

②



腕を伸ばし、手のひらを上に向け、手前に引く。

③



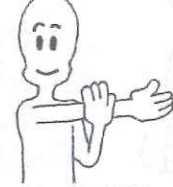
あたまの横に手を置き、手の重みで首を横に倒す。反対の手は身体の後ろに回す。首を無理に引っ張らないように！

④



両手を身体の後ろで組んで腕を伸ばして胸を張る。腰が反りすぎないように。

⑤



腕を体の前で横に伸ばし、もう一方の手で肘を押さえる。

⑥



肩腕を上伸ばし、その状態から体を横へ倒す。

⑦



両手を組んで上の方へ押し上げるように背伸びをする。

毎日家事に追われて大変な主婦のみなさん、また長時間パソコンに向かっていることが多いみなさん、ついつい集中しすぎて、気がついたときにはコリコリ状態！それでは作業効率下がってしまいます。学校の授業でも1時間に10分程度の休憩時間があるように、定期的にストレッチの時間をとるように習慣づけをしてみてください。疲労度がグ〜んと違いますよ。

※ボトルシェイク

お家で、無酸素運動！

同時に、胸、お腹、お尻の引き締めも！



ペットボトルにこのくらいの水を入れましょう。

粉のスポーツドリンクなら後々良いかも・・・

しっかり、ふたを閉めて準備OK!!

：少し腰を落とし構えて、ボトルを身体に近づけます。



：体の軸を保って、右に左にと、左右に素早く、小刻みに、激しく降り続けるのみ！
かんたんでしょ?? 20秒間～はじめて10秒ずつレベルアップして行きましょう。

これで、究極の心肺機能を親子で手に入れることが可能！

京都マラソンを、仮装して感想も夢じゃ～ない！！