

にしもん体育教室 《柔軟体操》

1.手首を左右に回します



2.両肩をゆっくり、ほぐすように回します



3.両足を肩幅程度に広げて、後ろへゆっくりと上半身をそらしていきます。両足で、しっかりと体重をささえましょう。



4.前屈をして、背中・ふくらはぎの裏などを伸ばします。



5.片足立ちをしたら、足首をもってふくらはぎを伸ばします



6.反対側の足も、同じようにふくらはぎを伸ばします



前かがみにならないように、してください。

にしもん体育教室 《柔軟体操》

7.股関節のストレッチをします。

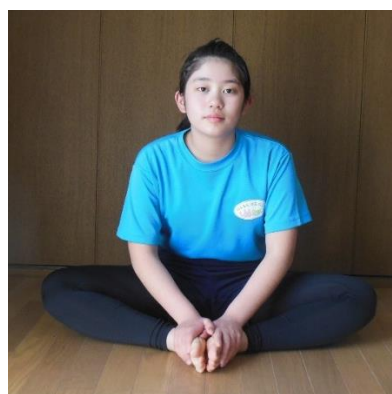
両足を広げて、床に肘をしっかりつけます。床に肘がつかない場合は、できる範囲でやりましょう！



8.両手、両足を大きく広げます。



9.両足の裏をくっつけて、そのまま前屈です



ぐぐっと前に、上半身を前に倒していきます。



10.両足を前にのばしたら、そのまま前屈します



11.そのまま、開脚したら、両腕を伸ばして右側の足の先をさわるように胴体の側面を伸ばしていきます。左側も同様です。



12.そのまま、ゆっくりと床にそって、前屈します。この時は、両手を床につけて広げたままです。



13.上半身を起こしたら、そのまま両足を上げて、つま先を両手でつかんだらお尻を支点に、両足を伸ばします。



14.手をはなした状態で、バランスをとりながら、この姿勢をキープします。お腹に、しっかりと力を入れます。



15.床に手をついたら、両足も床におろし、天井に向けて体全体を押し上げるように伸ばしていきます。



16.体を回転させて、片手と伸ばした足先で体重を支えます。そのまま、天井に向けて体を押し上げるように伸ばします。

17.次に、「かえるバランス」です。両手をしっかりと開いて床につけます。体の全ての体重が両肘にかかりますので手をグーにしたり、親指を床から立てて、浮かないように気をつけましょう。



準備ができれば、ゆっくりと両肘の外側に膝をひっかけます。この時に、ジャンプしたり反動をかけて、やらないで下さい。体を支えられない時に、そのまま前に倒れこんで顔を打ってしまう事がありますので柔らかいマットなどを敷いて行いましょう。



にしもん体育教室 <柔軟体操>

18.両手を床についたら、上半身を十分に反らして、両足を頭にくっつけるようにします。えび反りです。



19.全身の筋肉を使って起き上がる運動です。まず、うつ伏せの状態で両手をつかみます。



そのまま、手を離さずに両膝で体をささえるように起き上がります。最初は、手をつきながらでも大丈夫です。何度か練習するうちに、筋肉がうまく連動するようになりスムーズに起き上がれるようになります。



20.片足バランスをして、全身の整えます。右足、左足どちらでも結構です。バランスをとりやすい方を利き足にして行いましょう。

