

柔軟性チェック「こんにちは わたしのカラダくん」

①前屈テスト(立位)

床に手のひらが触りますか?



つかない 指先がつく 手のひらがつく

0点 1点 2点

ポイント: 骨盤は床と平行、下肢は床と垂直

②前屈テスト(長座開脚位)

足を開いて両ひじが触りますか?



つかない 手のひらがつく ひじがつく

0点 1点 2点

ポイント: 骨盤を立てて、足先は上へ向ける

③かかとテスト

かかとをつけてしゃがめますか?



かかとがつかない かかとがつく 背中が丸くならないように胸をはる

0点 1点 2点

ポイント: 腰が丸くならないように胸をはる

④肩甲骨テスト

背中で手を組むことができますか?



両方とも指先がつかない どちらかの指先がつく 両方とも背中で手が組める

0点 1点 2点

ポイント: 肩を痛めないように注意する

ストレッチのポイント!

ウォームアップ 反動をつけて伸ばす10秒程度
クールダウン ゆっくりと長く伸ばす30秒程度

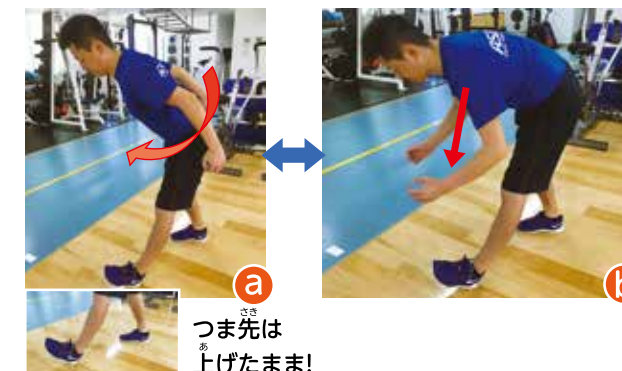
柔軟性トレーニング 1.足首のストレッチ

①アキレス腱ストレッチ



1. うしろ足のかかとを床につけて体重をかけ、ひざを伸ばしてアキレス腱を伸ばす。
2. かかとを上げたり、下げたりして反動をつけ、繰り返し伸ばす。

②ふくらはぎストレッチ



1. aのように前に出した足のつま先を上げたまま胸を張る。
2. その状態から反動をつけてbのように前屈し、腕を振り上げながらaの姿勢に戻る動作を繰り返す。

2.相撲ストレッチ

③股わりリストretch



1. 両足を開きひじでひざを押しながら胸を張り、お尻を床に近づける。
2. 股わりの姿勢から反動をつけて上下運動を繰り返す。

④体幹ひねりストレッチ

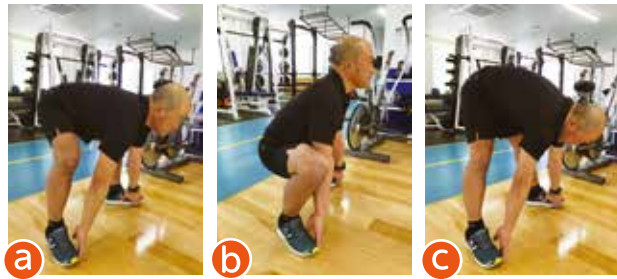


1. 股わり姿勢から下半身を固定して左右の方向に肩を入れてからだをひねる。
2. それぞれの姿勢から股わりストレッチ同様に、反動をつけて上下運動を繰り返す。



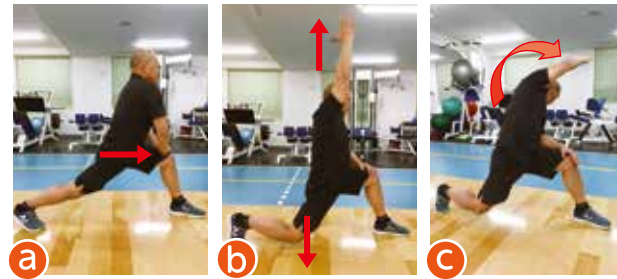
3. 下半身のストレッチ

⑤ フック・ストレッチ



1. つま先をつかんで胸をはり **a** の姿勢から **b** へとお尻を床につけるようにして、肩甲骨を寄せ胸を張り、15秒ほど、左右にからだをゆらしてお尻を伸ばす。
2. **b** の姿勢からひざを伸ばして **c** のようにお尻を高く上げ、ふともも裏面を伸ばす動作を繰り返す。

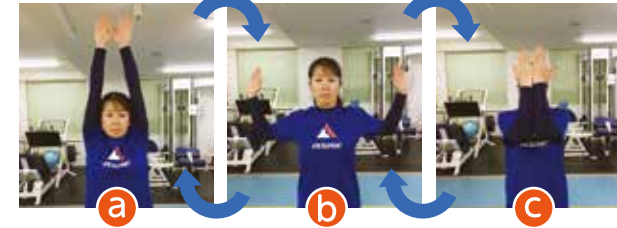
⑥ フォアランジ・ストレッチ



1. **a** のようにうしろに引いた足のつけ根を伸ばす。
2. **a** の姿勢から **b** のようにひざを床に近づけて腕を上方に上げてふとももの前面を伸ばす。
3. **b** の姿勢から **c** のように横にからだを倒して体側を伸ばす。

4. 上半身のストレッチ

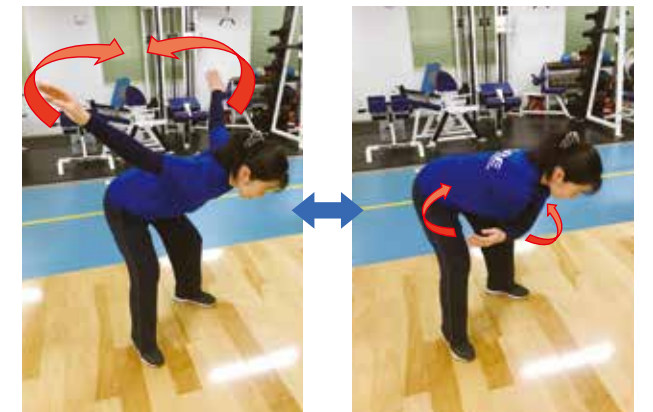
⑦ バレー・ストレッチ



1. **a** のように両腕を上げ、次に **b** のように肩甲骨を引き寄せながらひじを後ろに引く。
2. 次に **c** のように両前腕部を閉じて肩甲骨を広げ、また両肩甲骨を引き付けて上方に上げる。
3. **a** → **b** → **c** → **b** → **a** … の順に両上肢が同じように動かす

ポイント：肩甲骨と肩の動きがリズムよく動くように動かす

⑧ バード・ストレッチ



前かがみになって鳥がはばたくように腕を広げて胸を開いたり、閉じたりを繰り返す。

ポイント：反動をつけてストレッチ

5. ワールド・グレイテスト・ストレッチ ※各動作、3～5秒保持



↑ 片あしを前に出し
ひざを床に近づける



下半身が動かないように
にして右へひねる



下半身が動かないように
にして左へひねる



お尻を上方へ上げて
太ももの裏面を伸ばす



手を挙げて指先を
見ながら胸を大きく開く



ひじとふくらはぎを押し
合いながら股を伸ばす

6. ショルダー・ロール (各10～30回×1セット)



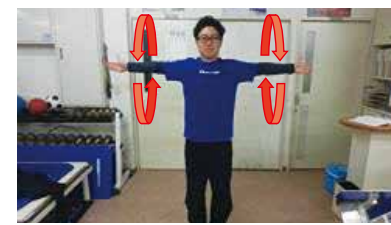
↑ 手のひらを正面に向け前
方向に腕を細かく動かす



手のひらを後面に向け後
方向に腕を細かく動かす



手のひらを天井に向けて上
方向に腕を細かく動かす



手のひらを正面に向けて
腕を前後に回します



左右逆方向に腕を
ひねります



手のひらを床に向けて下
方向に腕を細かく動かす

ポイント：肩甲骨の動きを意識しながら腕を動かす