


# 正しいペアストレッチ&用具を使ったストレッチをマスターしよう！

「のび」を意識するところ

安全にペアストレッチをするために下のことに気をつけよう。



①ペアの友達をおすときは **ゆっくり力を加えよう。**  
**反動はつけません。**

②『少し痛い』というところで体の動きを止めよう。

## ①おなか・背中・腰・肩




Ⓢ手首をもって、体を少し前にたおす。おしりとおしりが合わさるようにする。

## ②体側



Ⓢ手をにぎって、足を合わせる。内側のひざは伸ばす。前かがみにならないようにする。

## ③肩



Ⓢ上の方は下の方のけんこう骨に手をあて、下の方に強さの具合を聞きながら、下におす。

## ④もも（後ろ）



Ⓢ上の方は下の方に強さの具合を聞きながら、胸で背中をおす。下の方は、背中を丸めない。

## ⑤股関節・もも（内）



Ⓢ上の方は下の方に強さの具合を聞きながら、胸で背中をおす。足はひざを曲げないで開けるところまでよい。

## ⑦体側



Ⓢ体をまっすぐにしながら、真横に倒す。

## ⑧腰



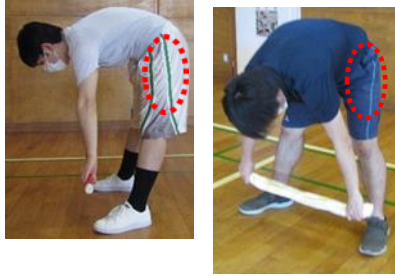
Ⓢつま先は前に向けたまま上半身をひねる。棒を腰に回して、ひねってもよい。

## ⑨うで・かた



Ⓢ『気をつけ』の姿勢で立つ。下側の手で、ぼうを少し下に引く。

## ⑩もも



Ⓢひざを伸ばしたまま、体を前に倒す。

## ⑪せなか ※タオルは使えません。



Ⓢ腰から手まで、まっすぐ伸ばす。

## ⑫もも・股関節まわり



Ⓢ両ひざを伸ばしながら、引きよせる。

**☆体そう棒の代わりに、タオルを使ってストレッチを行うこともできます！**

# 正しいセルフストレッチをマスターしよう！

「のび」を意識するところ

## ①むね



ⓧ せすじをのばして、むねをはろう。

## ②首



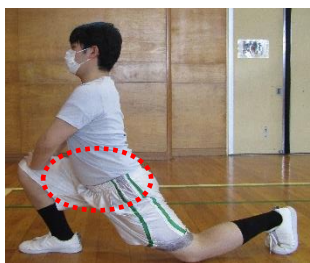
ⓧ 肩をさげて、頭のとっぺんをおしさげよう。

## ③ふくらはぎ



ⓧ 手のひらととかかとを地面につけよう。

## ④股関節まわり



ⓧ むねをはって、こしを前につきだそう。

## ⑤もも（うら）



ⓧ せすじとひざをのばしながら、たおそう。

## ⑥もも（前）



ⓧ つま先をもって、ひざをうしろへさげよう。

## ⑦おしり



ⓧ せすじをのばして、むねをももに近づけよう。

## ⑧おしり



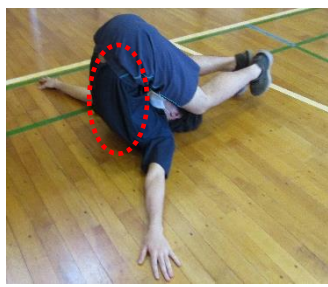
ⓧ こしをうかさないように、おさえよう。

## ⑨うで



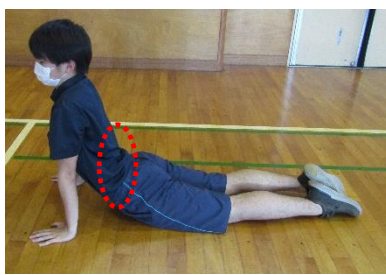
ⓧ せすじをのばして、ひじをひこう。

## ⑩せなか



ⓧ 手で体を支えて、せなかを丸めよう。

## ⑪おなか



ⓧ こしをうかさないようにして、そらせよう。

## ⑫けんこう骨まわり



ⓧ かたを動かさず、わきを開いてひこう。

効果的にストレッチを行うと、ケガの防止や筋力アップができるだけでなく、血行が良くなり、集中力の維持につながったり、睡眠の質を上げることにつながったりします。

朝起きてから、勉強の合間、寝る前のちょっとした時間で行うことができるので時間を見つけて取組んでみましょう。