

# ほけんだより

2月

西尾東高  
H30.2

何か変えたい、健康になりたいあなた!!

## ストレッチを始めてみよう!!

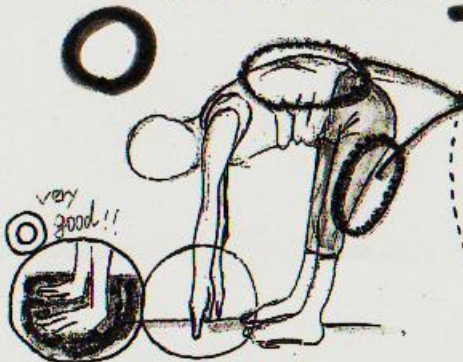
けがの予防にもつながる

### ストレッチをおすすめな理由

1. 血流がアップして温まり、冷え、むくみが解消
2. 疲れにくくなり、毎日が快適に
3. リラックス効果があり、ストレス減少、眠りの質向上↑
4. 姿勢が良くなり、美しいボディラインに
5. スポーツの上達につながり、やる気がアップ

○ いますぐcheck✓

## あなたの体のやわらかさ ~腰・ふともも編~



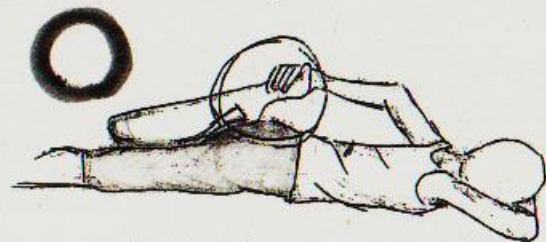
☆ 指先が床につく

★ 背中の筋肉や太もも裏の筋肉がやわらかいと体がしっかり前に倒れる



△ 床に指がつかない

AとBを実践



☆ かかとが お尻につく  
太もも前側の筋肉がやわらかいためお尻に脚を引き寄せることが出来る



△

手で引くほども、太もも前側の筋肉が石更いため、十分に伸ばすことが出来ない

Cを実践



1 あお向けで両腕を真横に開く(肩の力を抜いてリラックス)

★ 背中の大きな筋肉をゆるめることで寝つきが良くなり、眠りが深くなる

お風呂あがりや寝る前の少しの時間でできる健康づくり



2 左ひざを曲げて右に大きく腰をひねる

視線は右側

肩は床についたまきにする

ゆっくり呼吸をしながら30秒キープ

(\*反対側も同様に)

A

★ 運動不足になると太ももの筋肉が1番に衰える。こまめなケアが大切◎

1 片ひざを曲げて両手で足首をつかむ。胸を右ももにつけるように上半身を倒す。



B

30秒キープ

2 太ももに胸をつけた持ち方を伸ばす  
両手が離れず太ももの裏が痛気持ちいいところでキープ(\*反対側も)

## ストレッチを毎日の習慣に!!

C

1 左脚を1歩前に出し、ひざを直角に曲げる。両手はひざの上に置く



スタート

2 股関節を伸ばし前の膝に体重をかける



3 片腕をあがって体側を伸ばしてキープ

30秒

★ 座り姿勢が続いて縮んだ股関節と太もも前方の筋肉を伸ばして疲れをとる

体の上に手をついて伸ばすイメージ(\*反対側も)



## 効果的なストレッチ!!

- 息を吐きながら行う
- ゆっくり伸ばす  
↳ △ はずみはつけない
- 体が温まっているときに行う  
↳ 筋肉は温まると伸びやすい



息を止める時に伸ばす