

## 《準備運動・整理運動-1》

ウォーキング前後のストレッチは、けがの予防や疲労回復のために大切です。

○呼吸は止めずに、自然な呼吸を心がけましょう。

○反動や勢いをつけずに動作はゆっくり行いましょう。

○ストレッチは10~20秒ほど気持ち良い状態で止めましょう。

### ①ふくらはぎのストレッチ



後ろに引いた足のふくらはぎを気持ちよく伸ばしましょう。

### ②太もも（裏）のストレッチ



- 体が「く」の字になるようお尻を後ろに突出します。
- 前脚の膝は伸ばしたまま、前脚のふとももの裏側を気持ちよく伸ばしましょう。

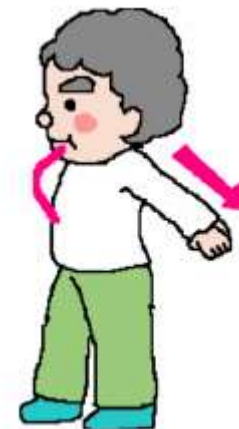
### ③背中ストレッチ



大きな風船を抱えるような感じで背中を伸ばしましょう。



### ④胸のストレッチ



両腕を後ろで組み、腕を後ろに伸ばしながら胸を前に突き出して胸を伸ばしましょう。



右肘を少し上げて、両腕を斜め前に伸ばしましょう。(反対も行いましょう)

## 《準備運動・整理運動-2》

### ⑤首まわりのストレッチ



- 両手を頭の後ろで組み、胸を開きます。
- 両手を組んだまま、左手で右手を気持ちよくゆっくり引っ張りましょう。(反対も行いましょう)



- 右手を背中にまわすように、左手で右肘を押します。(反対も行いましょう)

### ⑥首筋のストレッチ



- 両手を頭の後ろに添えて、頭を前にゆっくり倒します。
- 両手を首の後ろに添えて、あごを軽く上げて天井を見ます。



- 肩をリラックスして、頭をゆっくり左に倒しましょう。(反対も行いましょう)



- 肩から反対側の肩まで、前の方だけゆっくり頭を転がしましょう。