



**【注意点】**

呼吸は止めずに、ゆっくり吸ったり吐いたりしながら行いましょう。痛みなどの不調が出たときは無理をせず中止してください。

えどがわ区が「クボタスピアーズ船橋・東京ベイ」の協力を得て作成したトレーニングです。チームおすすめトレーニングも紹介しています。自宅で手軽に実践できるプログラムで、自分の体力に合わせ、負荷や回数を調整することで運動の効果が期待できます。

## I 動的ストレッチ（伸ばしている部位を意識して行う）

### 1 肩甲骨まわし（肩甲骨を動かして大胸筋や広背筋を刺激する）



- 1 肘を軽く曲げて両手を肩の上に乗せるように置く
  - 2 両肘で円を描くように、ゆっくり大きく肩を後ろから前にまわす
- ※同じように前から後ろにまわす

### 2 体幹のばし（腕のつけ根や体幹を伸ばす）



- 1 両手を組んで腕を頭の上に伸ばす
  - 2 あげた腕の両肘を軽く曲げたり伸ばしたりする
  - 3 次に骨盤を動かさずにあげた両手と上半身を腕の反動を使って真横に倒して戻す  
徐々に動きを大きくしながら動作を繰り返す
- ※同じように反対側も行う

### 3 前屈（腰回りの筋肉をほぐし、背中や腹部の柔軟性を高める）



- 1 足を肩幅に開いて立ち、反動をつけずに体を前に倒して前屈の姿勢をとる
- 2 腕の力を抜き両腕を前後にふる
- 3 両腕を左右にふる

### 4 体幹ねじり（首から肩、腰全体をほぐす）



- 1 両手を肩の高さで広げる
  - 2 上半身を倒しながら右手を左足首へ、左手を上にあげて、体をねじる  
(視線は上げている手の指先を見る)
- ※左右それぞれ行う

### 5 脚回し（股関節周りをほぐす）



- 1 壁に対して横向きに立ち片方の手で体を支える  
壁と反対側の足の膝を90度に曲げる
  - 2 股関節を内側から外に向けて膝で大きく円を描くように回す
- ※立つ向きを変え反対の足も行う

### 6 背筋を伸ばすストレッチ（クボタスピアーズ船橋・東京ベイおすすめストレッチ）



- 1 片方の手を頭の後ろにつける  
反対側の手は伸ばした状態で肩の高さまで上げる
  - 2 前の手を前方に押し出ししながら、頭の後ろの手の肘を引くようにして、上半身をひねる
- ※同じように反対側も行う

### 7 グレイテストストレッチ（クボタスピアーズ船橋・東京ベイおすすめストレッチ）



- 1 気をつけの姿勢から、片側の足を大きく前に出し、両手と後ろの足の膝を床につける
  - 2 前に出した足と同じ方の手を上方にあげる  
(視線は天井に向ける)
- ※足を入れ替えて反対側も行う  
左右交互に行う