

操 体 ほ み ず



ストレッチ編

瑞穂市教育委員会
瑞穂市スポーツ推進委員

さあ、みんな Let's stretching!!

1

全身リラックス

その場で歩きましょう!



リズムよく
手をつけて

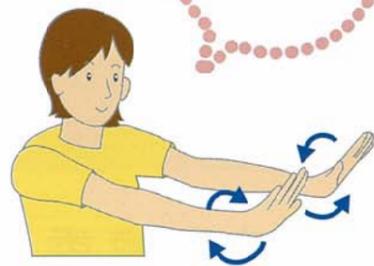
2

手首の運動

上下にぶらぶら
両手を前に出し、
手首を上下に動
かしましょう!



足は
止めてね



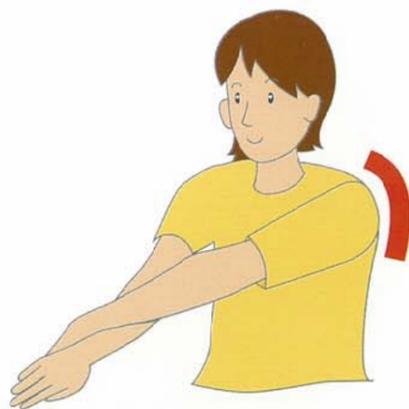
手首を回す 手首を回しましょう

外回し・
内回し

3

肩と腕

両手を前に出し、交差させて手の
ひらを合わせます。
その手を前に伸ばしましょう。
反対も同じように行いましょう。



4

体側

足を肩幅に開き、両手を上に
伸ばして右の手首を持ち、左
に倒しましょう。
元に戻し、手を持ち替えて右
にも倒しましょう。



前には倒さ
ないでね

5

胸

両手を後ろで組んで
胸を張り、組んだ手
をゆっくり上にあげ
ましょう。



肘は曲げ
ないでね

7

股関節

両足を肩幅より大きく開いて立ち、つま先を外側に向けます。
両手は膝の上におきゆっくり腰を落とします。
そのまま右手で右膝を内側から外へ出すようにしながら右肩
を沈めていきましょう。
左側も同じように行いましょう。



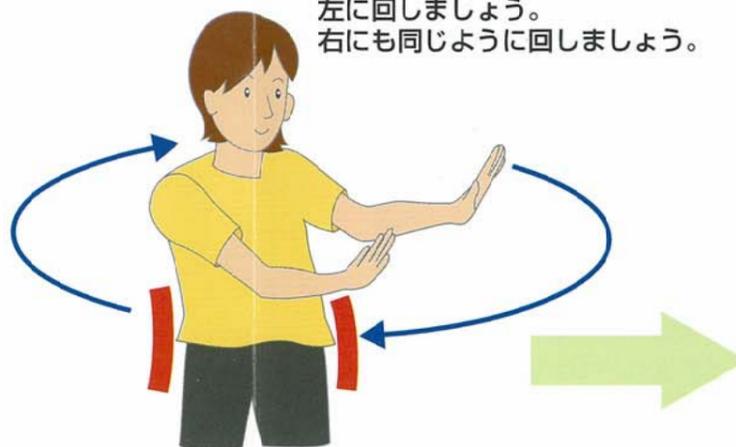
ゆっくり
体をおこし
ましょう



6

背中と腰

両手を前に出し、そのままゆっくりと
左に回しましょう。
右にも同じように回しましょう。



8

太ももの後ろ側

右足を左足に交差させ体を前に曲げましょう。
足を組替え反対も行いましょう。

後ろの足が
曲がらない
ようにね



ゆっくり
体をおこし
ましょう

9

アキレス腱

右足を大きく一歩前に出し、
両手を右膝に置き、体重を
右足にかけましょう。
左足も行いましょう。

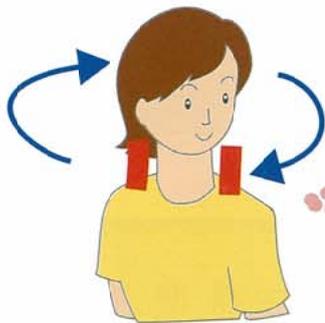
かかと
は
浮か
せ
ない
で
ね



10

首

あごをひき、ゆっくり左右に回しましょう。



後ろへは
回さ
ない
で
ね

11

深呼吸

ゆっくり、大きく
行いましょう。

