

運動前、運動後には必ずストレッチを行いましょう。



数字の順に  
ストレッチをしましょう

①首



②肩



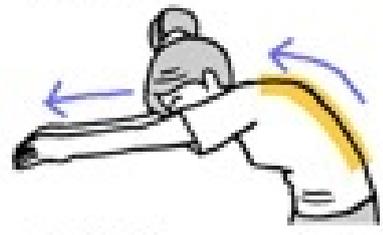
③腕の後ろ



④胸



⑤背中



⑥全身



⑦からだの横



⑧脚の後ろ



⑨脚の内側



⑩脚の後ろ



⑪腰



⑫腰



⑬脚の前



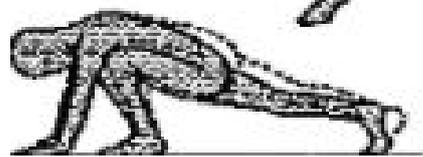
⑭肩



⑮アキレス腱



腸腰筋伸長



● スタビリティーのテスト

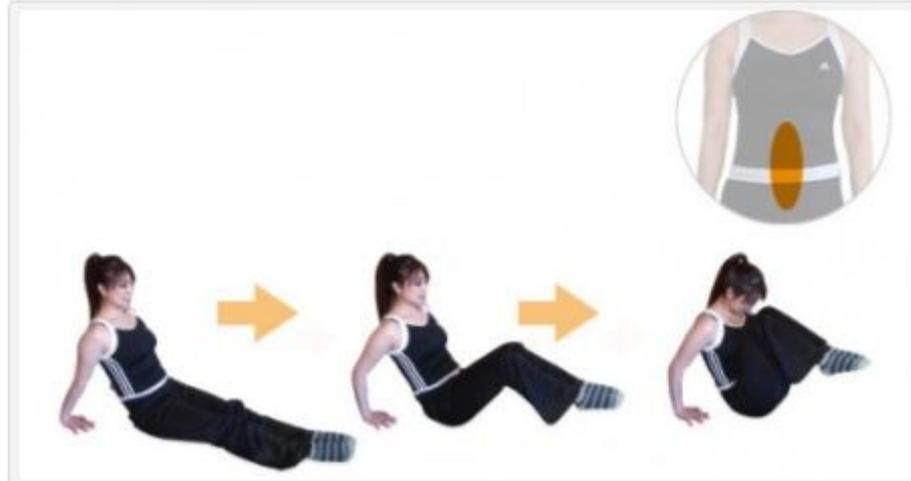


1. うつぶせになる
2. つま先をつま先立ちにする
3. 手をあごの横に置く（女性は肩の横に置く）
4. 腕を伸ばし、胸とおなかを同時に地面から話す 30 秒キープ

● チェックポイント

- 背中が曲がっていないか？
- 胸とおなかを同時に離れたか？
- 姿勢をキープできるか？

● モビリティーのテスト



1. 足を伸ばして座り手を肩幅に開いて腰の後ろに着く
2. 背中から腰に掛けて丸めながら足をゆっくりと曲げて行き、膝を胸につけます
3. ゆっくりと足を伸ばします
4. 10 回行います

● チェックポイント

- 足は曲げ伸ばしできるか？
- 胸に膝を付けれるか？
- 姿勢が崩れないか？
- 10 回できるか？

- バランスのテスト 足を曲げ伸ばして 30 回姿勢が保てるか？



● プローン

1. ベーシック 30秒



出来る人 01 足を上げる 30秒



出来る人 02

右手左足を伸ばす 30秒 左手右足を伸ばす 30秒



2. 足上げ左右振り片足ずつ 20回



出来る人 01 足をまげて延ばす 20回



出来る人 02 左右交互に手足を上下動 20回



● ツイストサイドプランク

1. ベーシック 30秒



2. 手を上げて脇の下に巻き込む 20回



3. 膝肘付け 20回



● スパイン

1. ウィリアム体操 01 30秒

仰向けで両ひざを曲げて寝る

お腹に手を当て、息をゆっさり吐き切る

そのままおへそを見る様にして 30秒

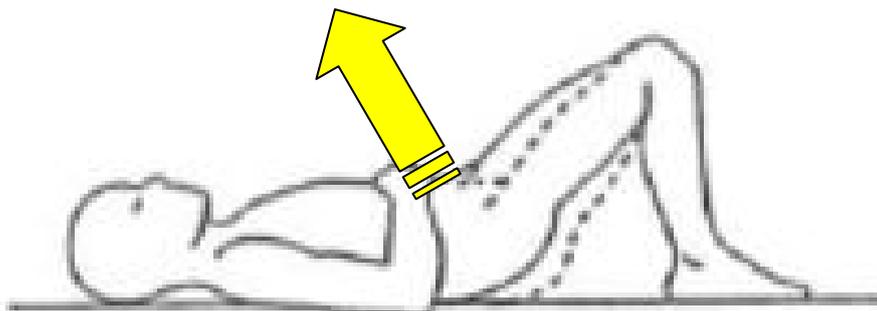


2. バックブリッジ (ヘルニアの長友が腰痛に効果大と言うトレーニング)

仰向けで両ひざを曲げて寝る

お腹に手を当てる

その状態でお尻を上げる



3. バランス 30秒



4. 左右の膝を同時に屈曲伸展 10回



5. 膝曲げ左右に振る 10回



6. 左右交互に足の曲げ伸ばし 10回



7. 左右片足ずつ上下動 10回



8. 左右片足ずつ左右動 10回



## 9. 上体起こし



- 両足を上にあげる×10

足をクロスして、お尻を上げます

持ち上げる際は反動を使わずにゆっくり持ち上げる様にして下さい



- 床ぎりぎりに足を伸ばす×10

両膝をひきつけて、床ぎりぎりに足を伸ばす



- あしをゆっくり降ろす×10

それからゆっくりと足を降ろしてください。

視界から足が消えるくらいまで降ろしたら、両膝をひきつけます

足を降ろすときは出来るだけゆっくり降ろしてください

10回目は45度で止めて下さい



- 両膝を胸に付ける×10

足を伸ばす際は、伸ばせるところまで伸ばす



- 両膝を胸に付けて10秒



● メディシンボール

1. ボールを受け取り左右について返す 10回



ボールが無い人

足を上げて左右に体をねじる 10回



- ボールを取り、背中をついてから返す 10回



出来る人

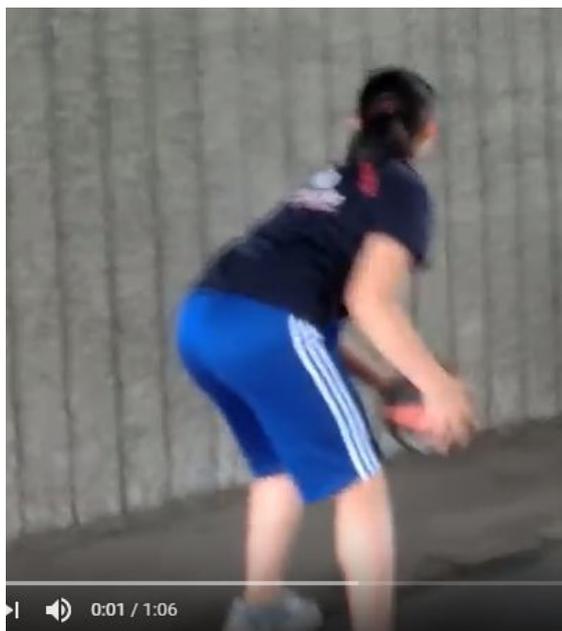
足を上げて体をねじるってから返す



- 足を手に付ける 10回



- ボールを横にいる人に投げる 15回で左右を変える



- フルツイスト 左右を1回として10回

