

運動健康講座(フォローアップ研修)

ウォーキング前のストレッチ(準備運動)

筋肉の温度を上げ血流を促進して筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を広げて怪我を予防する目的があります。

- 首回し
- 手首回しおよび手指ほぐし
- 前後屈と側屈(10～20 秒)
- 脚中心のストレッチ(各 10～20 秒)
- 足首回し

【注意点】

- 全身を実施する
- 反動を使わない
- 伸びている部分を意識する
- 痛みがあるまで無理に伸ばさない
- 呼吸を止めない
- 全てを 10 分以内に終わらせましょう

ウォーキング実施時の注意点

- ゆっくり歩き始め、終了前にはペースを落とす
- 楽な呼吸を続ける
- 胸やおへそを引き上げ、肩甲骨は下げるイメージで
- 腕は前振りではなく、肘を後ろに引く意識をする
- 足首を動かし、「つま先を上げる」「かかとから着地」を意識する
- 大股ではなく、小さくても良いので丁寧な1歩で

ウォーキング後のストレッチ(整理体操)

使った筋肉への血液循環を改善し、体の疲れを早期に回復させる目的があります。

- 脚中心のストレッチ(各 30 秒前後)
- 前後屈と側屈(30 秒前後)
- 足首回し
- 首回し
- 伸びをして深呼吸

【注意点】

- 反動を使わない
- 伸びている部分を意識する
- 痛みがあるまで無理に伸ばさない
- 深い呼吸を心掛け、リラックスしておこなう

- 時間をかけてゆっくり丁寧におこなう
- 可能なら座位もおこなう

ストレッチの図

【手首回し】 手首を回します 	【手指ほぐし】 手のひらを前に押し出します 	【前屈】 上半身を前に倒します 	【後屈】 手は腰ではなく背中に添えましょう 
【側屈】 体を左右に曲げます 	【足首回し】 左右おこないます 	【立位①】 壁に手をついておこないます 	【立位②】 体を『く』の字にします 
【立位③】 壁に手をついておこないます 	【立位④】 息を吐きながら肩を内に入れます 	【座位①】 上半身を少しずつ後ろに倒します 	【座位②】 上半身を前に倒します 

