快適ウオーキングのために

疲れない、故障を起こさない

ストレッチ体操

健康にと始めるスポーツではがや故障を起こしてしまっては元も子もありません。もちろん、あとに疲れを残さないこともスポーツを継続する上でとても大切なことです。それにはウォーミングアップやクーリングダウンなどで身体の調子を整えてやることです。

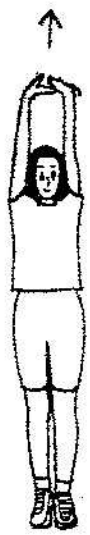
また、運動不足の方が反動をつける体操をしますと逆に筋肉や腱などを痛める場合もあります。反動をつけないで、体の調子に合わせてできるストレッチがお奨めです。

ウォーミングアップ

休息状態にあった体を運動できる状態に整えるために、筋肉や腱を伸ばし体の柔軟性を高め、けがや故障を防ぐことが目的です。

冬場は少し余計に足踏み等のアイテムを増やして体を十分温めるといいでしょう。

①足踏み
その場でひざをだんだん高く上げ、手も頭の上まで振り上げて背伸びをするように大きくゆっくり振りましょう。



足はそのまま自然に着き、顔はいつも景色を楽しむような目の高さを保ちます。

②背伸び
手の指を組んで裏返し、頭上に上げて体をゆっくり引き上げて背伸びです。気持ちのいいところまで伸びたらそのまま10数えてゆっくり戻します。

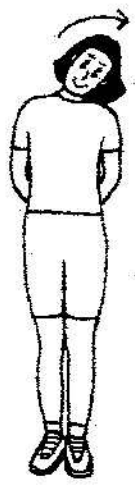
反対側も同様にします。

足を少し横に開いて手を再び組んで頭上に
③体側伸ばし
手を上に引き上げながら横に倒します。気持ちのいいところで10数えて戻します。

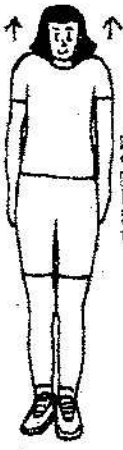
④上体回し
手を組んだまま前方に伸ばしてぐるっと上体を回します。その景色を眺めながら10数えて戻します。

反対側も同様にします。

⑤前後伸ばし
手を前方に伸ばして上体を前に倒します。背中腰脚の裏側を伸ばします。10数えたら後ろへ体を反らせましょう。10数えて戻します。



腰幅で背筋を伸ばして立ちます。
⑥首曲げ
首を左右前後に曲げ、それぞれ気持ち良く伸びたところで10数えて戻します。
⑦首回し
1回転で10数えるくらいのゆっくりした動きで大きくそれぞれの場所を伸ばしながら首を回します。反対にも回します。



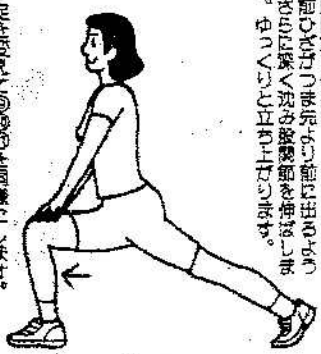
⑧肩すくめ
両肩を耳につける気持ちで、ギューッと引き上げて、ストンと落とします。3回くり返します。
⑨肩を回転しましょう。
まずは前から後ろへ、肩を意識して6回、回します。次は後ろから前です。後の3回転は顔も大きく回して深呼吸もします。最後はゆっくりと回して終了です。

太ももを伸ばします。
⑩ひざ抱え
片足立ちになり、もう一方の足を体の前で両手で抱え込み、後ろ側の太ももの筋肉を伸ばします。

そのまま同じ側の手で足首を握り足を後ろに曲げます。
⑪後ろ曲げ
太ももの前側の筋肉を伸ばします。片足立ちが不安定な場合は空いた手で壁や立ち木につかまって立ちます。

反対足を同様に行います。

さらにもう一歩後ろに引き、かかとを上げ、深く腰を落として後ろ足を伸ばします。前足のすねは垂直です。

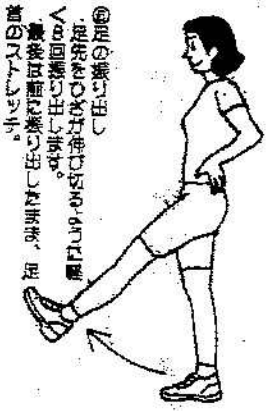


⑫股関節を伸ばす
前ひざがつま先より前に出るようにさらに深く沈み股関節を伸ばします。ゆっくりと立ち上がります。

足を変えて⑩⑪⑫を同様にします。

体を立ち上げて後ろ足の足裏全体を地面につけます。
⑬アキレス腱伸ばし
後ろ足のかかとをつけたまま、前ひざを曲げて体重を前足に乗せ後ろ足のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばします。後ろ足のひざを曲げないこと。顔はいつも景色を見ている位置に。

⑭足の伸ばし
左足で体を支え、右足をつま先まで伸ばしたままで後ろに回してつま先を軽くとんと地面につけます。前ひざを曲げて後ろ足の脚を伸ばします。



⑮足の振り出し
足先をひざが伸び切るように軽く8回振り出します。
最後は前に振り出したまま、足首のストレッチ。

⑯足首回転
つま先でできるだけ大きな丸い円を描くように回します。左右にそれぞれ5回転もしましょう。

⑰つま先前後
つま先を引き寄せて5つ数えます。つま先を伸ばして5つ数えます。これを3セット続けます。
最後は、どちらでもつま先を一回転、ひと振りして戻します。

反対足も同様です。