

# ほけん通信

学校 年 月 日発行

## 運動不足の体をやわらかくするストレッチ

指導 東海大学 健康学部 健康マネジメント学科 教授 有賀 誠司 先生

運動不足が続くと筋肉はかたくなりやすく、体を大きく動かしにくくなってしまいます。体の動きが小さくなると、運動が上達しにくくなったり、けがの原因になったりすることがあります。

そのためにストレッチを行い、体をやわらかくすることが大切ですが、いきなり強い力で筋肉をのばそうとすると、かえって筋肉がきん張してかたくなってしまいますので、正しいストレッチの方法を覚えてから実践してみましょう。

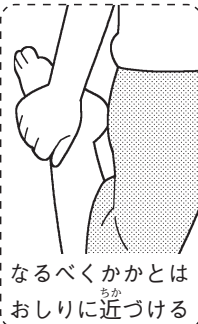
### 太ももの筋肉をやわらかくするためのストレッチ

ずわったままの時間が続くと、太ももの筋肉はかたくなり、けがにつながることがあります。

#### ★ 太ももの前をのばそう ★

(■■■■: のばしている部分)

かべなどに手をつき、体を支える



なるべくかかとはおしりに近づける



- ①片方のひざを曲げて足をつかむ
- ②手で足を引き寄せて、かかとをおしりに近づけながら、ひざを後ろに移動させる

#### ★ 太ももの後ろをのばそう ★

(■■■■: のばしている部分)

胸を、のばす足のほうに向ける

曲げているほうの足はしっかりとゆかにつける

つま先をしっかりと立てる



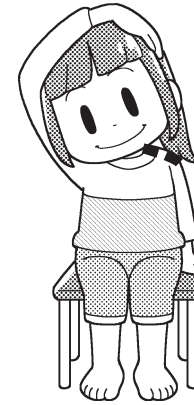
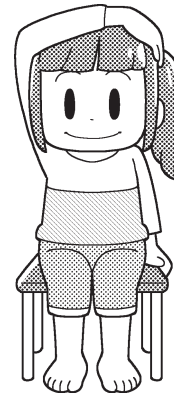
- ①片方の足を内側に曲げ、もう片方の足をのばす
- ②のばした足のほうへ両手をのばし上体を前にたおす

## 長時間のスマホやゲームなどでかたくなった首の筋肉をやわらかくしよう

首の筋肉がかたくなると、かたこりや首こり、頭痛などにつながることがあります。

(■■■■: のばしている部分)

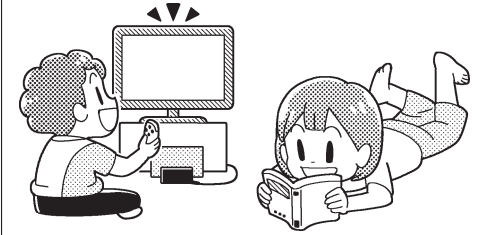
かたの力をぬいてかたが上から下へ伸びるようにする



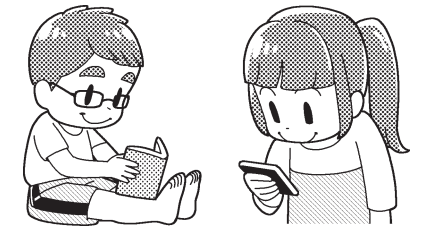
- ①いすにすわり、片方の手を反対側の頭の横に当てる
- ②かたの力をぬいたまま手をゆっくり引く

### 首の筋肉がかたくなる原因

長時間同じ姿勢でゲームや読書をして過ごす

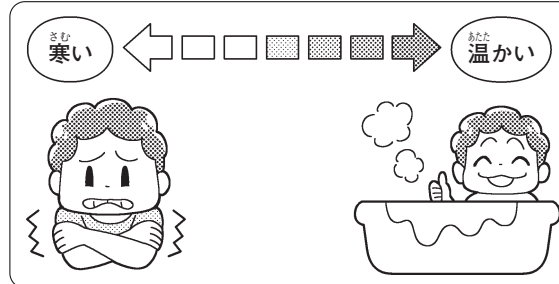


本やスマホをのぞきこむ姿勢で過ごす

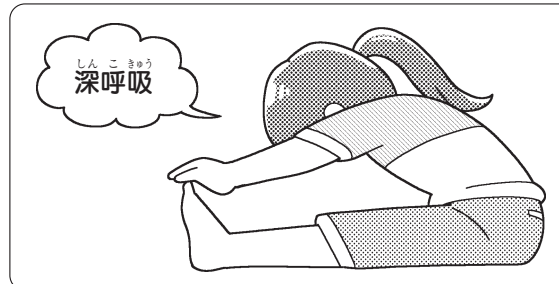


### ストレッチのポイントと注意点

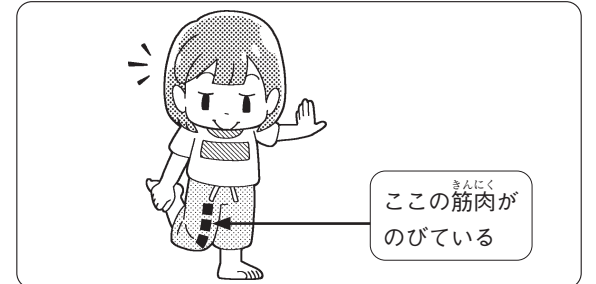
ストレッチを効果的に行うには、いくつかの注意点とポイントがあります。ストレッチを行うときの体の状態や、ストレッチにかかる時間など、正しい知識を身につけて取り組みましょう。



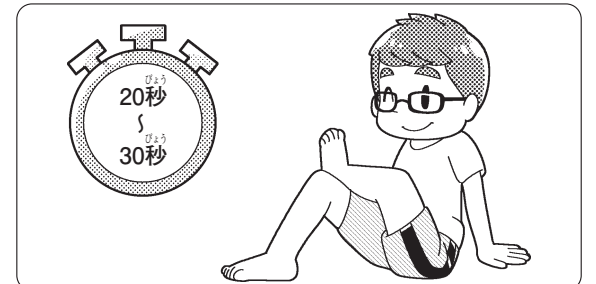
体が寒いときよりも、体が温かいときのほうが、筋肉をのばしやすくなります。



大きく息をはきながら筋肉をのばし、息をはいた後はゆったりとした呼吸を心がけましょう。



目的の部位をしっかりのばすためには、のばしたい筋肉を意識することが大切です。



ストレッチにかかる時間は、1つの部位に20秒～30秒間を目安にしましょう。

