

# ストレッチで体も気持ちもやわらかくしよう！

## ストレッチって何？



どの筋肉をストレッチしたらいいのかな？

英語で「のびる」「のばす」という意味があります。ここでは、柔軟体操のような体の動きをストレッチといいます。体を動かすには、筋肉をのばしたりちぢめたりします。強い力を使ったり、ずっと動かずにいたりすると、ちぢまった筋肉がのびにくくなり、体がかたくなります。ストレッチをすると、筋肉がほぐれて、体が動きやすくなったり、気持ちがりラックスしたり、いろいろな効果が表れます。

## 体のやわらかさをチェックしよう！

○長座体前屈を試みよう

- ①長座ができる
- ②手が太ももまでとどく
- ③手がひざまでとどく
- ④手がすねまでとどく
- ⑤足首がつかめる
- ⑥つま先がつかめる
- ⑦ひじが床につく

長座ができた！

つま先がつかめた！



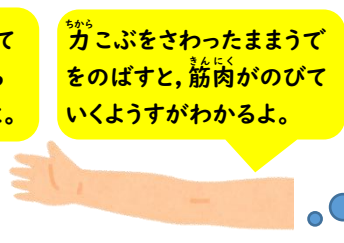
①～⑦のすべてクリアできたかな？ できなかった人は、ストレッチを試みよう！

## やってみよう！

①うでを曲げたりのばしたりして、筋肉が動くようすを見てみよう



うでを曲げて力こぶをつくってみよう。筋肉のちぢんだところが、ふくらんでこぶになったよ。



力こぶをさわったまうでをのばすと、筋肉がのびていくようすがわかるよ。

うでを曲げたりのばしたりするときに動いている筋肉は、他にもあるかな？

②おしりや太ももの筋肉をのばしてみよう

おしりや太ももは、日常生活でもよく使われる、大きな筋肉が集まっているところです。

ふと太もも(前): 大腿四頭筋

立ち上がったたりひざをのばしたりするときに使う筋肉



おしり: 大臀筋 足をいろいろな方向に動かすときに使う筋肉

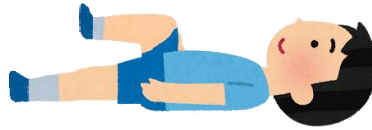
ふと太もも(後): ハムストリング ひざを曲げるときに使う筋肉

あおむけに寝ころびます。



力をぬいてリラックスしよう。

右ひざを曲げます。



ゆっくりと動かして、筋肉の動きを感じよう。曲げない足は、床から離れないようにのばしておくよ。

### 太もも(後)のストレッチ

右足のすねのあたりを両手でつかんで、ひざを胸に引きよせます。



太ももの後ろがのびていると感じるまで引きよせたら、ゆっくりと呼吸をしながら、20秒くらい伸ばすよ。

### おしりのストレッチ

ひざを右手、足首を左手でつかんで、おへその上をすねが横切るように、体に引きよせます。



足の角度を調節しながら、おしりの筋肉がのびていると感じるところまで、しっかりと引きよせるよ。

### 太もも(前)のストレッチ

右のすねが床につくようにひざを曲げ、体を後ろにたおします。



ひざは床につけるよ。両手で体をささえながら、できるところまで体をたおそう。

右足ができれば、左足も同じようにやってみよう。

※痛みを感じる時は、無理に続けないようにしましょう。

運動の前後や勉強の合間にストレッチをすると、筋肉がほぐれたり、血流がよくなったりして、体も気持ちもリラックスできるよ。一日数回やってみよう！

### ためしてみよう！

○ストレッチをする前と後で、どのくらい体のやわらかさが変化するのか、長座体前屈でチェックしてみよう。

○動きのあるストレッチやペアでおこなうストレッチなど、いろいろな方法があるよ。目的に合ったストレッチを見つけて、ためしてみよう。



毎日ストレッチを続けたら、柔軟性が高まったかな。  
体力テストで全力をつくして、確認してみよう！！