

新生しばた記念事業  
 ~笑顔キラキラ、地域いきいき~  
 「しばた・ときめき体操」



疲れを残さない！運動後の静的ストレッチング



あし うらがわ の  
 ①脚の裏側を伸ばすストレッチ



あし の すわ からだ まえ たお ひざ ま  
 脚を伸ばして座り、体 を前に倒します。膝が曲がらないよ  
 うに 注意しましょう。体 を倒した姿勢で 10 秒 数えま  
 す。

ふと きんにく の みぎあし ひだりあし  
 ②太ももの筋肉を伸ばすストレッチ【右脚→左脚】



ひざ ま いた かた ひざ の  
 膝を曲げると痛む方は、膝を伸ばし  
 たまま、手で太ももの筋肉をマッサ  
 ージしましょう。  
 ひざ ま かた かたひざ うし ま  
 膝を曲げられる方は片膝を後ろに曲  
 げ、手をついて体 を支えます。曲げ  
 た膝が床から浮かないように、体 を  
 うし たお からだ たお しせい  
 後ろに倒します。体 を倒した姿勢で  
 びょうかぞ  
 10 秒 数えます。  
 (反対の脚も同様に行いましょう。)

あし きんにく の うちがわ  
 ③脚の筋肉を伸ばすストレッチ (ももの内側)



からだ まえ あし うら あ せ の ひざ ゆか  
 体 の前で足の裏を合わせ、背すじを伸ばします。膝が床か  
 ら浮かないように、体 を前に倒します。体 を倒した姿勢  
 う からだ まえ たお からだ たお しせい  
 で 10 秒 数えます。

しり きんにく の ひざかか みぎあし ひだりあし  
**④お尻の筋肉を伸ばすストレッチ (膝抱え) 【右脚→左脚】**



あおむ 仰向けになります。片脚の膝を胸の前で抱え込み、できる  
 だけ胸に近づけます。膝を抱えた姿勢で 10 秒 数えます。  
 (反対の脚も同様に行いましょう。)

しり きんにく の じょうたい みぎあし ひだりあし  
**⑤お尻の筋肉を伸ばすストレッチ (上体ひねり) 【右脚→左脚】**



あおむ 仰向けのまま、手を横に広げて床につきます。片脚の膝を  
 胸の方に曲げ、その膝を体の反対側に倒して、腰をひねり  
 ます。腰をひねった姿勢で 10 秒 数えます。  
 (反対の脚も同様に行いましょう。)

くび きんにく の みぎがわ ひだりがわ  
**⑥首の筋肉を伸ばすストレッチ 【右側→左側】**



つよ の より強く伸ばし  
 たい方は、  
 反対側の手を背  
 中に回します。

らく しせい すわ 楽な姿勢で座ります。手を頭の上に置き、手で頭を引い  
 て首を横に倒します。首を倒した姿勢で 10 秒 数えます。  
 (反対側も同様に行いましょう。)

じょうはんしん きんにく の  
**⑦上半身の筋肉を伸ばすストレッチ**



まうえ びょう (真上に 10 秒)



みぎがわ びょう (右側に 10 秒)



ひだりがわ びょう (左側に 10 秒)

て く あたま うえ の 手を組んで頭の上に伸ばし、10 秒 数えます。  
 (右側と左側も同様に行いましょう。)