



スポーツセンター トレーニンググループだより



ストレッチで心と体をすっきりさせよう！

食欲不振や体のだるさ、むくみ、頭痛、関節痛などの
体調不良は起きていませんか？

梅雨の時期は、雨による湿気や自律神経の乱れなどから体調不良になりやすい時期とされています。

また、新型コロナウイルス感染拡大防止の為に外出自粛期間が続き、家にいる時間が多くストレスを感じる方も多いと思います。このような時期こそ！！

「ストレッチをして心と体をすっきりさせましょう」



ストレッチの効果

- ①疲労回復
- ②関節可動域を広げる
- ③筋緊張を和らげ、コリを取り除く
- ④リラクゼーション効果

ストレッチのポイント

- ①無理をしないようにする
- ②反動をつけずにゆっくり伸ばす
- ③息を止めずに行う
- ④伸ばす筋肉を意識する



梅雨の時期の熱中症に注意！運動をするときは、こまめに水分補給をしましょう！！

ストレッチはいつするのが効果的か？

- 運動の前後
- 入浴後
- 就寝前



【お問合せ】 NPO法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



～おすすめストレッチ～



骨盤を正しい位置に整えよう

骨盤リセット・ストレッチ

30秒×2回

骨盤のゆがみを改善することで姿勢が良くなり疲れにくい体になります。腰痛や肩こりの慢性的な痛みにも効果があります。

1. 脚を肩幅くらいに開き、つま先はやや外側に向けて背すじを伸ばして立ちます。
膝に手を置き、ゆっくりとお尻を下げましょう。
2. 上体を右にゆっくりとひねり左斜め後ろを見ます。
自然に呼吸をしながら30秒静止します。
反対側も同様に行います。
このポーズが難しい方は椅子に座って行いましょう！

肩甲骨、股関節、お腹、太もも、お尻を意識しましょう！



ストレス解消に効く

仰向けで上体反らし

10秒×3回

精神状態が表れやすい場所が首から肩甲骨周りと言われています。ストレスを感じると首から肩甲骨周りが凝り固まり、体全体が委縮してしまいます。しっかりと伸ばしていきましょう。

1. 仰向けになり、肘を曲げます。

かかとと床につけ、つま先は上に向ける



手はグーにして、上へ向ける

2. 肘に力を入れて、上体を反らします。
胸を反らすことが大事なので、このポーズが難しい方は、お尻をつけたままでグッと胸を反らすだけでも大丈夫です。
※腰が痛む方は無理しないようにしましょう！

首、肩甲骨周り、背中、腰を意識しましょう！



肘と頭で上体を支える