

お家でパワーアップ！！②

～運動が得意な体になろう ストレッチ編～

はじめに

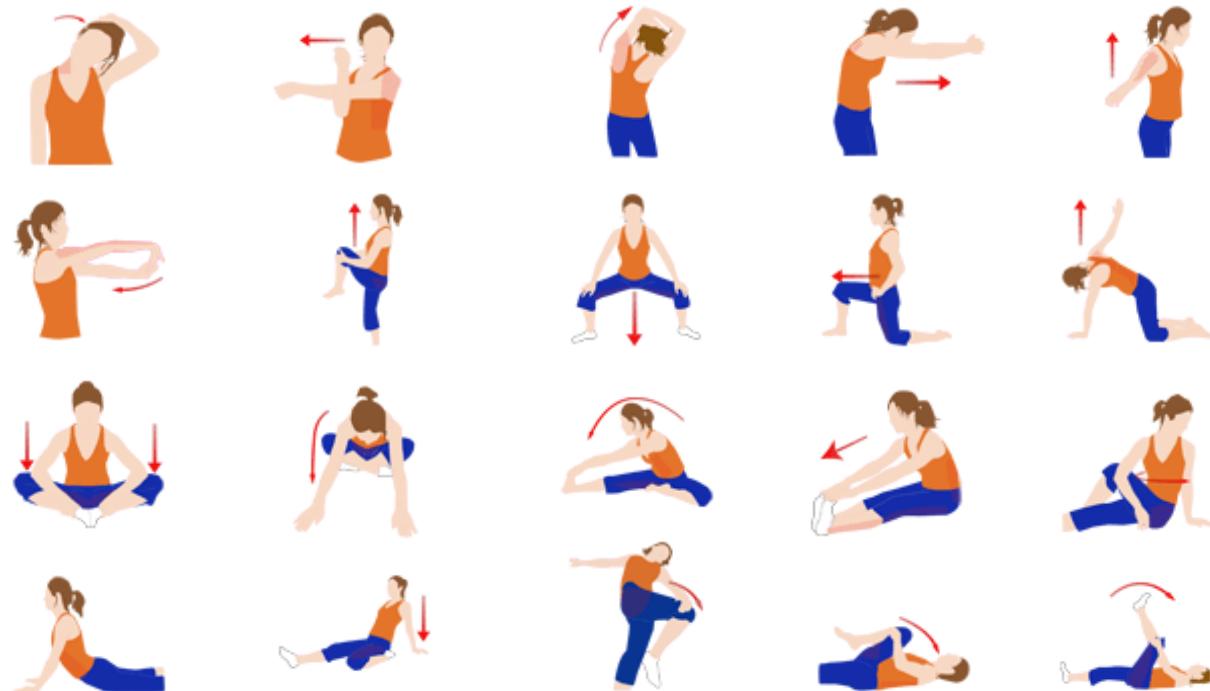
何はともあれストレッチです。体が柔らかくて損することはありません。マット運動、ボール運動、走ったり跳んだり…全ての運動につながります。体を柔らかくすることで、どんな動きにも対応できる体を今のうちにつくっておきましょう。

ストレッチのコツ

- ① 呼吸をしながら、ゆっくりと
一つのポーズで20~30秒程度。痛気持ちいいと思えるところでキープしましょう。
- ② 週5日以上
できれば毎日しましょう。短時間でOK。続けていくと、体が柔らかくなっていくのがわかります。
- ③ 朝は立って、夜は座って
朝は立って行うストレッチが効果的。コップ1杯分の水分をとって無理なく行いましょう。
目覚めも良くなります。夜は座って行うと効果的。眠りも良くなります。お風呂後は筋肉が伸びやすい状態になっています。柔軟性を高めるチャンス。

いろいろなストレッチ

イラストで紹介しました。上記のコツを参考に取り組んでください。他にもたくさんありますので、ぜひいろいろなストレッチを行ってみましょう。



参照 ストレッチ1・2・3 <https://www.stretch123.net/>