

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。**痛気持ちはいい**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組み合わせてください。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。

