

**□歩き（走り）出す前に**

**これだけはやっておきたいウォーミングアップ！**

❖来月には第50回の佐久市強歩大会がありますね！

歩く(走る)時、急に動き出すと体は驚いてしまい体にスイッチが入っていない状態で動き出すことになるためスムーズに体が動かず、疲れやすくなったり思わぬケガや痛みの原因になったりしてしまいます。

今回紹介するようなストレッチやエクササイズを動き出す前に行って、より快適にスポーツを楽しみましょう。

効果的なウォーミングアップの詳細はこちら➡ <http://sakutaikeyo.pasmail.jp/wp/wp-content/uploads/2015/11/2015.05.08.pdf>

**【1】ストレッチ①**

- ①足を前後に大きく開き肘を地面につけるようしずむ
- ②両手を前の足の左右に置き、体重を後方へ移動する  
(前の足はつま先を持ち上げてかかとで地面を蹴るように/後ろの足はかかとを地面につけるように)

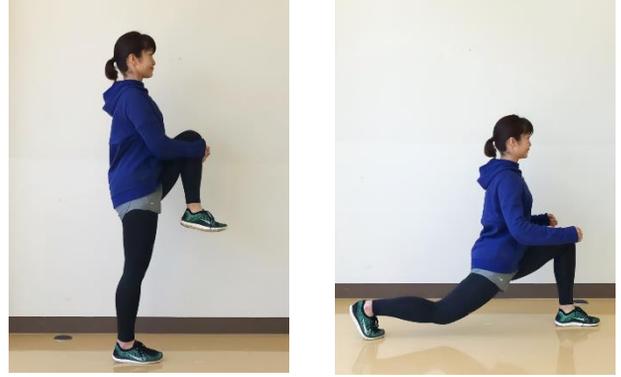
<伸びを感じるポジションでそれぞれ3秒ずつ×3-5回>



**【2】ストレッチ②**

- ①ひざを真っすぐ胸のほうへ引き寄せる
  - ②引き寄せた足を大きく一歩前に踏み出し、しゃがむ
  - ③立ち上がり、反対の足を胸のほうへ引き寄せる
  - ④同じく引き寄せた足を大きく踏み出し、しゃがむ
- ・動作は大きく、ゆっくり行う

<伸びるポジションを意識しながら交互に10-20回>



**【3】ストレッチ③**

- ①両手を横に広げ、後ろ横からひざで大きな円を描くように、ひざを回して足を前に置く
- ②交互に、反対も同様に大きな円を描くように動かす  
・慣れてきたらリズムカルに少し弾みながら行う

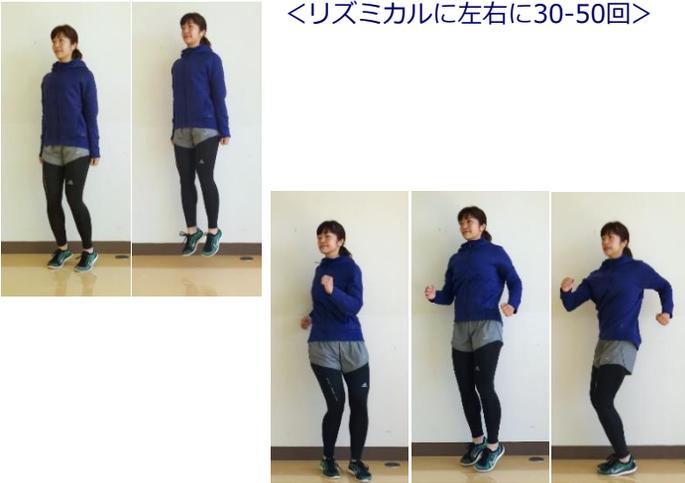
<股関節の動きを意識しながら交互に10-20回>



**【4】動きづくりのエクササイズ**

- ①つま先立ちのように、つま先で地面を押してその場で軽くジャンプをする（徐々に大きくジャンプ）
- ②ジャンプをしながら、腕を前後に振りながら同時にテンポ良く下半身全体を交互に捻る

<リズムカルに左右に30-50回>



**«!!»痛みやケガがある場合はムリのない範囲で行ってください。**