

❖寒い季節になると、どうも厚着をしたり寒くて運動をするのが億劫になったりしがちです。

しかし、そういう季節こそ体を動かして、体内から熱を作ることで体を温めることができます。

今回はちょっとしたタイミングで出来る、体にある大きな筋肉を動かしながら行うストレッチのご紹介です。

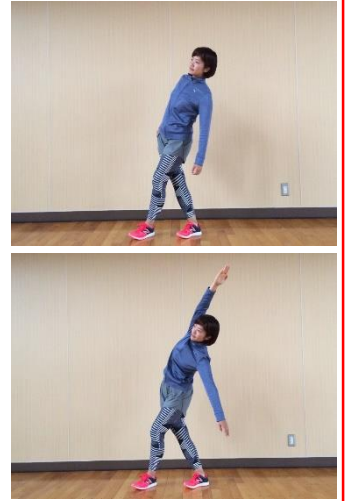
ウォーキングやランニングなど、運動の前のウォーミングアップにもおススメです!

## 【1】アクティブストレッチ・体側伸ばし

〔目的：体側・太ももの横を伸ばす〕

- ①お腹に力を入れて、右足(片足)に体重を乗せるようにしてから左足をやや前方に置くようにクロスする
- ②お尻を右(横方向)に突き出すようにして体を横に倒しながら右手を体の真横から斜め上に向かって思いっきり伸ばす  
(②のポジションで3カウント・左右各3-5回)

※②のポジションの時に、腰が反ったり体がグラグラしないこと



## 【2】アクティブストレッチ・お尻伸ばし

〔目的：お尻まわりの筋肉を伸ばす／バランス感覚を鍛える〕

- ①お腹に力を入れて真っすぐ立ち、左の太ももに右の足首をのせる
- ②背すじを伸ばし、両手を組んで前に伸ばしながらお尻を後ろに突き出すようにしゃがむ  
(②のポジションで3カウント・左右各3-5回)

※②のポジションの時に、腰が反ったり体やひざがグラグラしないこと

※片足のバランスが困難な場合は壁などに手をつけて正しい動きで行うこと



## 【3】アクティブストレッチ・背面伸ばし

〔目的：ふくらはぎ・太もも裏から腰・背中と体の背面全体を伸ばす〕

- ①陸上のクラウチングスタートのように、両手・ひざ・つま先を一直線上にそろえる
- ②前の足に体重を乗せて、前足の裏側が伸びるようにお尻を天井に向かって高く高くあげる  
(②のポジションで3カウント・左右各3-5回)

※②のポジションの時、頭が下がって不快な場合は無理に行わないこと

