

# なわてストレッチ

## 体幹編

ダイナミックストレッチは、じーっと伸ばす静的ストレッチと違って、動きながら筋肉を緩めていく動的ストレッチです。筋肉を緩めて動きを良くするだけでなく、血流を促進してくれる効果が期待できます。ぜひ、やってみてくださいね。

### ストレッチを行うときに気をつけること

- ・反動をつけないで行いましょう。
- ・慣れてきたら動作を大きくしていきましょう。
- ・体幹の動きを意識しましょう。
- ・体調が良くない時、痛みがある時は無理をしないようにしましょう。

### 1 ポートこぎ



上体をできるだけ前に倒して手を伸ばします。そこから身体を起こしながら腕を引き、胸を張ります。腕を引いた時、こぶしがおへその高さに来るようにし、しっかり肩甲骨を背骨の方に引き寄せるように意識しましょう。

### 2 ミカンの収穫



片手を斜め上に上げ、体側をしっかり伸ばします。次に腕を回旋させながら斜め下におろします。視線は手を追います。体幹の動きを意識して大きく動かしましょう。左右行います。

### 3 拾って飛んでけ!



斜め下に手をおろし、背中をしっかり伸ばします。次の腕を回旋させながら斜め上に上げ胸を伸ばします。視線は手を追います。左右行いましょう。

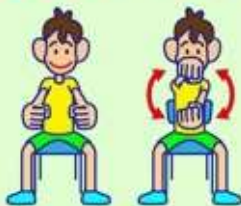
### 4 なんてやねん!



ぼんてやねん!

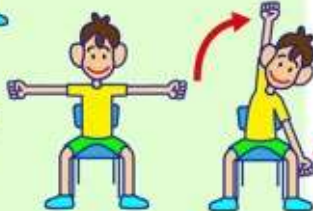
背すじを伸ばして座ります。両手を前で組み、肘を伸ばします。手を組んだまま、いけるところまで回旋します。そこから、両手を離し、片手を伸ばしたまま、さらに後ろに開いていきます。視線は開いていく側の手を追っていきます。身体を中心軸がぶれないように注意しましょう。

### 5 ハンドルカーブ



車のハンドルを持つような感じでこぶしを作って両手を前に伸ばします。カーブを曲がる時のようにハンドルを回す感じで、両手を交互に上下させます。肩の動きを意識して。

両手を身体の横に伸ばします。大きなハンドルを回すような感じで、交互に上下させます。動きに合わせて身体を倒し、体側をしっかり伸ばしましょう。お尻がイスから浮かないように。



### 6 おお、神様!



両手を斜め上にあげ、上を向いて胸を張ります。次に、腕を回旋させながら両手を前に下ろしクロスさせます。その時、アゴは引き背中をしっかり丸めるようにします。背骨を動きを意識しましょう。

### 7 イチローさん



両足を広く開け、膝の内側に手を置きます。肘を曲げ上体を少し前に倒します。片方の肩を前に出しながら、反対側に身体を捻っていきます。天井（上）を見上げるような感じで頭も回旋させていきます。これを左右交互に行います。

OSAKA JAPAN

四條畷  
SHIJONAWATE CITY



★「なわてダイナミックストレッチ」が Youtube 動画でご覧になれます!!

