



# 体調チェック

## 運動前と運動後のストレッチ体操



### ！ 体調チェック

まず自分に問い掛けてみましょう！

- 食欲は？
- 身体はだるくないか？
- 身体に痛みを感じる所はないか？

客観的な数値でチェックしましょう！

- 安静時の血圧は？
- 安静時の脈拍は？
- 安静時の体温は？

### ！ ストレッチ体操 運動前と運動後に行いましょう

#### 効果

- ① 血液の循環をよくする。
- ② 体温や筋温を高め、筋と神経の連携をよくする。
- ③ けがや筋肉痛の予防。
- ④ 疲労回復。

#### 方法と留意点

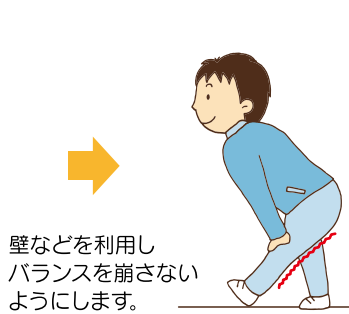
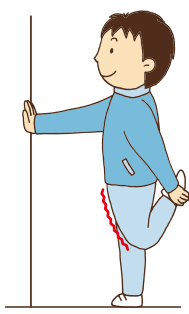
- ① ゆっくり曲げて、ゆっくり戻す。
- ② 反動をつけず、静止したままの状態で行う。
- ③ 呼吸が楽にできる程度で姿勢を維持する。
- ④ 一つの動作は10秒～30秒を目安に。

#### ストレッチの種目(立ったままでできる種目)

##### ① 腰・股関節のストレッチ



##### ② 大腿部のストレッチ(大腿四頭筋・ハムストリングス)



##### ③ アキレス腱のストレッチ



##### ④ 足首のストレッチ



##### ⑤ 体側のストレッチ



##### ⑥ 肩のストレッチ

