



アスパークだよ!

No. 400 9月1日発行 黒田あゆみ

みなさんこんにちは! 9月に突入しましたね
秋といえば食欲の秋! 読書の秋! スポーツの秋!
ということで、何か運動を始めようかなと考えている方もいるかと思います。
運動をはじめる前に柔軟性を高めてみませんか?

柔軟性とは

体の柔らかいことを表します
大きく分けて2つ

- ・静的柔軟性・・・健康な体を保ちたい、老化防止を目的とするもの
- ・動的柔軟性・・・スポーツの技術を伸ばしたい、運動能力の向上を目的とするもの

体が柔らかいメリット

- ① 疲れがたまりにくく、代謝が上がる
 - ・基礎代謝が上昇し、血行もよくなる
 - ・肩こりや腰痛、体の冷えの改善
- ② ケガをしにくい体になる
 - ・ケガや筋肉痛を予防することが可能



柔軟性をチェック!

肩のチェック

右手を肩から背中側に回し
左手を腰から背中側に回し
手をつなぐことができますか?
左右両方チャレンジしてみましょう

両手つなげたら柔軟性が高いです
間隔が5 cm以上離れていると
硬いということになります

脚・腰・背中へのチェック

両手を伸ばした状態で床に座り
膝を曲げずに、体を倒していきます
その時、両手がどのくらいつま先から
出ているかチェックします

手のひらが全部出ていると
柔軟性が高いです
5 cm以上届いていないと
硬いということになります

各部位の柔軟性を高めるストレッチ

☆肩関節・・・柔軟性が低下すると血行不良を起こしたり代謝が悪くなります

- ①ストレッチする方の腕の肘を、伸ばしたまま胸の前に持っていく
- ②反対側の手で、体側に押していきます
- ③手のひらを反対に向ける
ー15秒から30秒かけてゆっくり行うー

☆骨盤・・・柔軟性を高めると

代謝が良くなり体の老廃物が排出されやすくなります

- ①手を腰にあてて肩幅に脚を開いて立つ
- ②骨盤を前と後ろの交互に傾ける
ー10回から20回繰り返すー
- ③左右交互にも傾ける
- ④足の裏の体重を移動させながら、腰を回転させる
ー左右両方向うー

☆足首・・・スポーツの技術向上させるためには足首の柔らかさはかせません

- ①両足を伸ばした状態で座る
- ②足首を、手前側と向こう側に交互にのばす
ー10回から20回程度行うー
- ③両足をゆっくり伸ばした状態で、肩幅程度に広げて座る
- ④足首をゆっくり回転させる
ーできるだけ大きく回し、10回から20回程度行うー

**湯船にしっかり浸かった後に自分に合ったペースで
ゆっくと柔軟をしてみてください！
毎日行うことで柔らかい体になっていきます**

