

運動の
前に！

ウォーミングアップ

脚

- ①ふくらはぎ ②太腿部裏面 ③太腿部前面 ④太腿部内側



肩・腕



体幹

- ①背・腰部



- ②上背部



- ③頸部



ポイント

その1…呼吸は止めない
その2…20～30秒程度、ゆっくりじっくり伸ばす
その3…痛いと感じない程度に伸ばす。
反動をつけたり、抑えつけたりしない。
その4…伸ばしている部位を意識しながら行う。

運動の
後に！

体をほぐ
したい時に！

クールダウン



- ①膝の屈伸



- ②浅い伸脚



- ③上体の前後屈



- ④体側



- ⑤上体の回旋



- ⑥背伸びの運動

- ⑦手首・足首の回旋



- ⑧軽い跳躍



- ⑨深呼吸

