

正しいストレッチ

十月二十三日木曜日に公開研究会がありました。その時に地域の人に正しいストレッチの仕方を教わりました。



ストレッチとは、体をささえる筋肉や腱を意識的に伸ばすために行います。

神余小学校でも陸上練習の時間によく教わります。

正しいストレッチ

- 1 手指 手の指を1本ずつ後ろへゆっくり引く
- 2 ハムストリングス 寝て、そのまま右手（左手）で右足（左足）をゆっくり引く。
- 3 ハムストリングス2 腰を下ろして、前に上半身を倒す。
- 4 下腿三頭筋 手をこしにあてて右足を前にだして、左足を後にだしこしをおろす。
- 5 腹斜筋 寝て、右足を左に引く。（左足もやる）
- 6 広背筋 手を頭の上で組んで背伸びをするように、上に引っ張る。