

# 簡単コンディショニング

呼吸は、楽に！もしくは、伸ばす時には、ゆっくり息を吐きましょう！

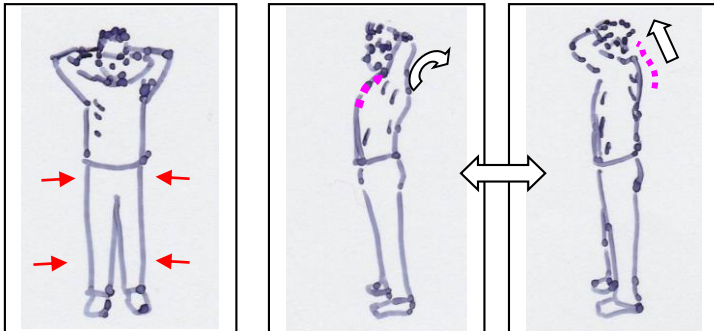
伸ばすところを意識しましょう！ 痛みのない範囲か、心地よい感じのところまで伸ばしましょう！

5-20秒ほど2回から3回程ゆっくり伸ばしましょう！（準備・整理体操）

笑顔で行ないましょう！

## ① 胸張り（肩を開く）&首伸ばし

斜め上方で5-6秒伸ばす。2-3回、首を下に押さない！  
つま先の位置 - お尻 - 膝を軽く絞める



後頭部に指を組んで肩を開いて構える

息を吸いながらより肩を後方へ開く

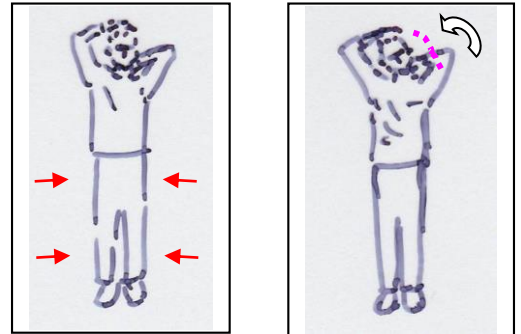
息を吐きながら頭部を斜め30°上方へ引っ張る

片側、頭頂反体側の指を倒す側につかむ

反対側も行う

## ② 首の横倒し（手当てストレッチ）

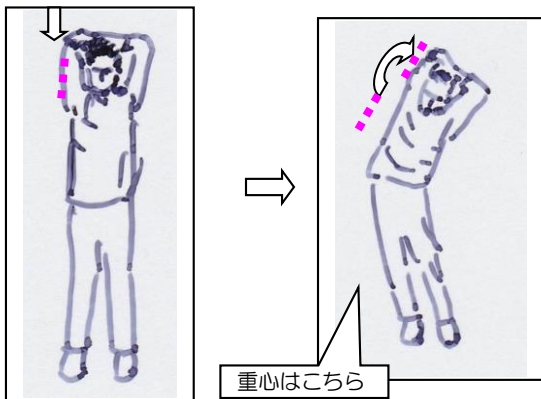
片側ずつ5-6秒伸ばす。2-3回  
つま先の位置 - お尻 - 膝を軽く絞める



## ③ 上腕後方、体側ストレッチ

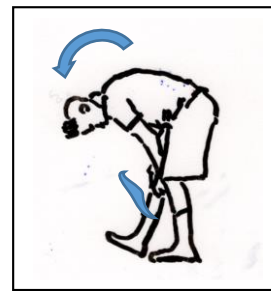
伸ばす側の肘を曲げ肩を上げます  
反対側は、肘を持ちます

伸ばす側は、肘を曲げるように  
反体側に身体を倒します



## ④ 太ももに力を入れる & 後方ストレッチ 膝の痛みチェック！

力を入れる膝を両掌で包み、足首を上、太ももの前の筋肉で、膝を伸ばすように 2-3秒ほど力を入れ、10回程行いましょう！  
膝は、伸ばしきらないように！



## ⑤ 股関節8の字回し

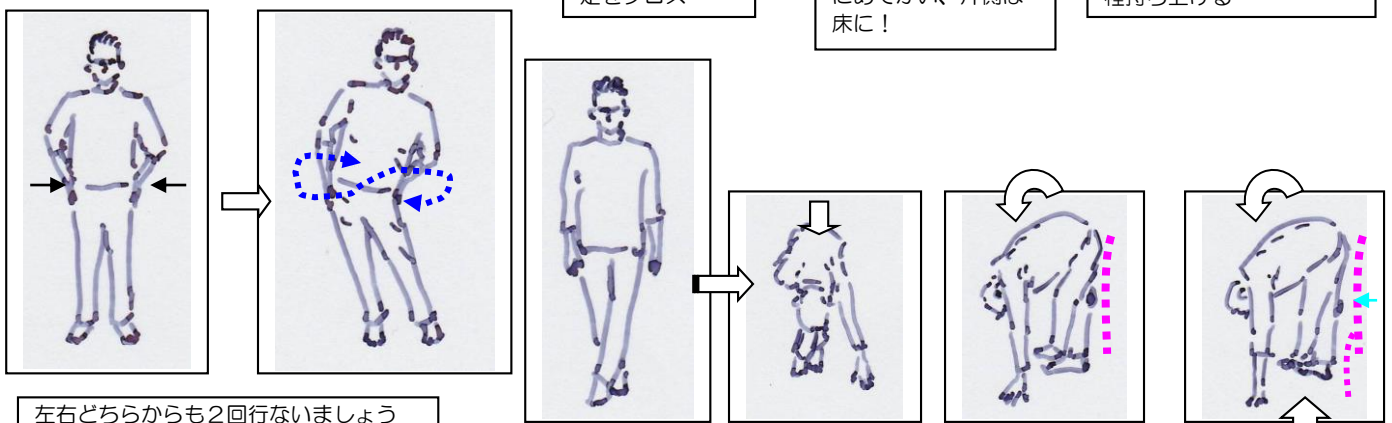
両手を股関節の外側の骨の引っ張り当てる

骨盤を股関節を中心に8の字を描くように回す

伸ばす側は後方足をクロス

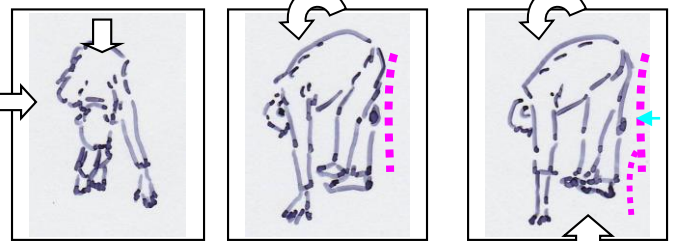
片側の手は膝の後方にあてがい、片側は床に！

伸ばす側のつま先を5秒程持ち上げる



左右どちらからも2回行ないましょう

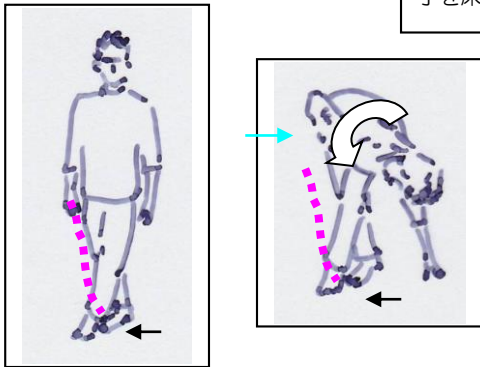
## ⑥ 太もも&足首後方ストレッチ （手当ストレッチ）



⑦ 太もも外側ストレッチ  
(手当ストレッチ)

伸ばす側は後方(つま先外)  
足をクロス

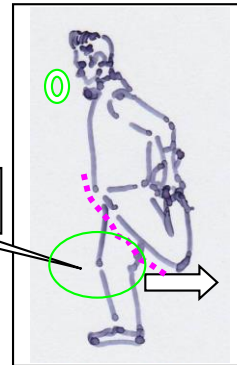
伸ばす側の手を  
股関節に  
対側へ身体を捻  
りながら反対の  
手を床に着ける



⑧ 太もも前のストレッチ

足首を持ち下肢を後方に  
もっていく

膝は曲げて  
おく



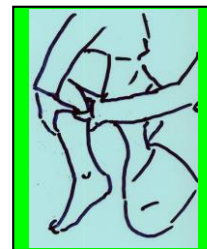
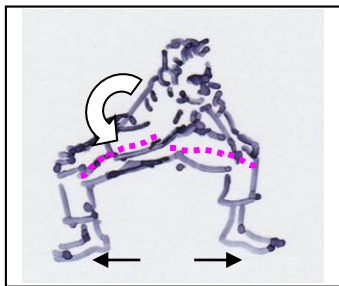
バランスを崩さない様に、どこかにつかまって

⑨ 内転筋、仙腸関節ストレッチ

つま先外へ、がに股に！手で大腿部を持ち  
身体を反対方向に捻る

⑩ 膝下から足趾ほぐし (痛い所を探すことと優しくほぐすこと)

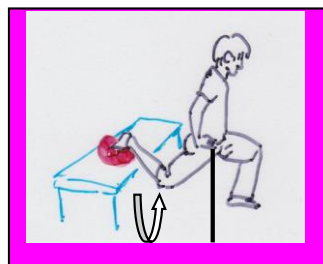
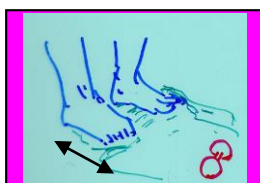
下腿部の2つの骨の内側・外側、前・後面、足裏、足ゆび  
優しく押していく、ほぐし！片脚、3~5分程行いましょう



足のゆびに手の指を入れて、足首を反らした状態で、  
軽く回すようにしましょう！（ほぼ回せません）

⑪ タオルつかみ！

足首、足ゆびの筋トシ、タオルに重りをのせて  
たぐり寄せる。親ゆびが、外反母趾にならないように！



⑫ 片脚スクワット！

重心は、前方の脚で、股関節で体重を受ける  
足ゆびは、リラックスか・やや地面をつかむ  
しゃがむときは、後足をブロックして  
自動的に前足部に体重が乗るように意識  
してスクワットしてください！  
ゆっくりしゃがんで、スッと立つ！

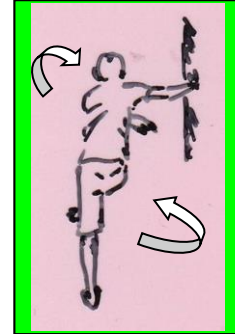
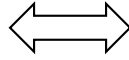
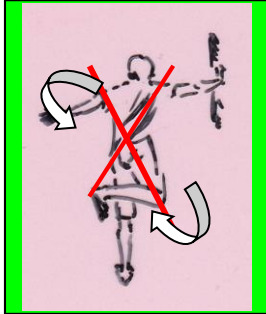
後方の足部は、底屈位  
股関節は、外へ回す  
骨盤は、軽く拳上

不安定な場合は、支持脚の反対の手に支えを使いま  
しょう！  
10回 2~3セット行いましょう！

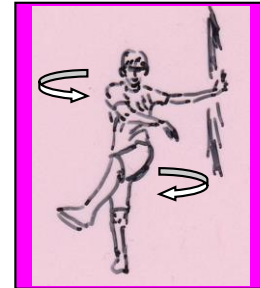
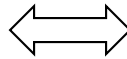
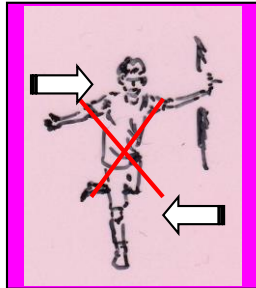
⑬ 骨盤—肩甲骨のクロスモーション（上肢—下肢の連動性）！

肩甲骨と反対側の骨盤を近づけるように（上肢 外旋 → 内旋）（下肢 外旋 → 内旋）  
軸足の膝は、30度程に曲げて、バランス・捻れをコントロール  
10回程、左右行いましょう！

a. 前後



b. サイド



整理体操については、(財)高知県スポーツ協会のホームページ  
スポーツ医・科学委員会のスポーツ医・科学豆知識  
整理体操（心身を整えます！） 著者、吉田をご覧ください。