

ストレッチポール基本運動

作成日: 2014/11/24 作成者: 田子政昌

① リラックス



- ・ボールの上にバランスをとってのる
- ・足と手で支えながら背中でボールを左右に転がす
- ・背中, 腰, 肩まわりをほぐすように動かす
- ・呼吸を止めずに力を抜いて行う
- ・1分×2~3セット

② 脚の開閉



- ・リラックス姿勢から膝の曲げたまま脚を開閉させる
- ・お尻の筋肉をほぐし, 内腿の筋肉をストレッチ
- ・開閉20回×2~3セット
- ・開いた状態でリラックス1分×2セット

③ 脚の内・外旋



- ・リラックス姿勢から膝を伸ばし脚の付け根から内外にねじる
- ・開閉20回×2~3セット
- ・開いた状態でリラックス1分×2セット

④ 対角伸ばし



- ・片膝を立て, 逆脚を伸ばす
- ・対角線上の腕を脚から遠ざけるようにして伸ばす
- ・手足を入れ替えて逆側も伸ばす
- ・左右1分×3~5セット

⑤ 肩の外転



- ・リラックス姿勢から腕を伸ばし出来るだけ大きく開きながら上下運動
- ・腕は地面から浮かせないようにして行う
- ・繰り返し動作を行う
- ・上下20回×3~5セット

⑥ 肩甲骨の内・外転



- ・リラックス姿勢から腕を真上に伸ばす
- ・肘を曲げて胸を開くようにする
- ・繰り返し動作を行う
- ・上下20回×3~5セット

⑦ 肩の内・外旋



- ・肘を地面につけ動かさないようにして手を上下に動かす
- ・前腕が地面に着くまで出来るだけ大きく動かす
- ・上下20回3~5セット

⑧ 床みがき



- ・リラックス姿勢から手で床を触れながら円を描くように動かす
- ・肩や背中の筋肉を使って動かすイメージ
- ・外回し10回・内回し10回×3セット

⑨ 脚の内・外旋その2



- ・ポールの上に脚を乗せる
- ・膝を伸ばした姿勢をとり脚の付け根から内外にねじる
- ・開閉20回×2~3セット

⑩ 膝の屈伸(ふくらはぎ)



- ・ポールの上に脚を乗せる
- ・膝を曲げ伸ばししふくらはぎでポールを前後にころがす
- ・ふくらはぎをほぐすように動かす
- ・前後20回×2~3セット

⑪ 膝の屈伸(かかと)



- ・ポールの上に脚を乗せる
- ・足首と膝を曲げ伸ばししかかとでポールを前後にころがす
- ・足首を積極的に動かす
- ・前後20回×2~3セット