疲れない　痛みをださない　もっと歩ける

快適ウオーキングのための
Stretch for Walking
ストレッチ

〈指導〉ウオーキングインストラクター　**奥野清歩**

Comfortable walking Seiho 2015 ©

画像、本文とも無断転載、複写はお断りいたします。

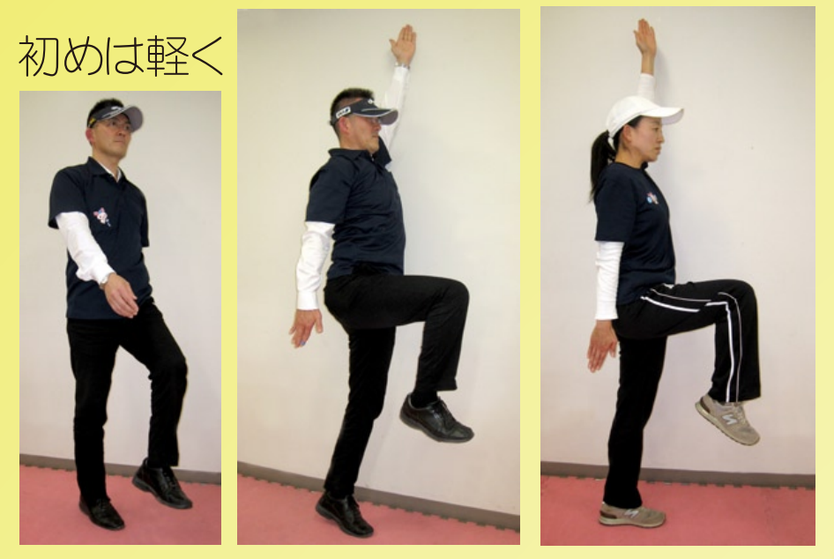
ウオーミングアップストレッチ
Warming-up Stretch

健康にとはじめるスポーツでけがや故障を起こしてしまっては元も子もありません。もちろん、あとに疲れを残さないこともスポーツを継続する上でとても大切なことです。それにはウオーミングアップやクーリングダウンなどでからだの調子を整えてやることがベストです。

また、日ごろ運動不足の方が反動を利用する体操を行うと、逆に筋肉や腱を傷める場合もあります。反動をつけないでゆったり、ゆっくり、からだの調子に合わせてできるストレッチが有効です。イヌやネコも出かける前に伸びをしますね。それがストレッチ、難しいことはありません。

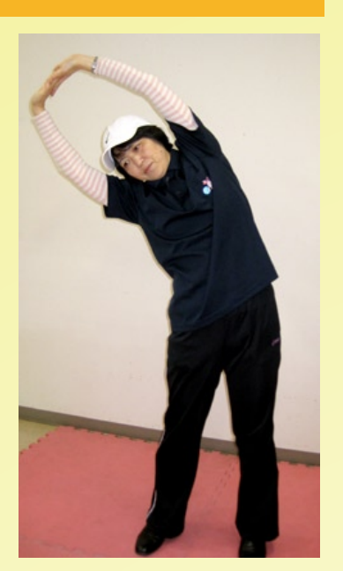
①足踏み

徐々に膝を高く、手も上まで、指先まで

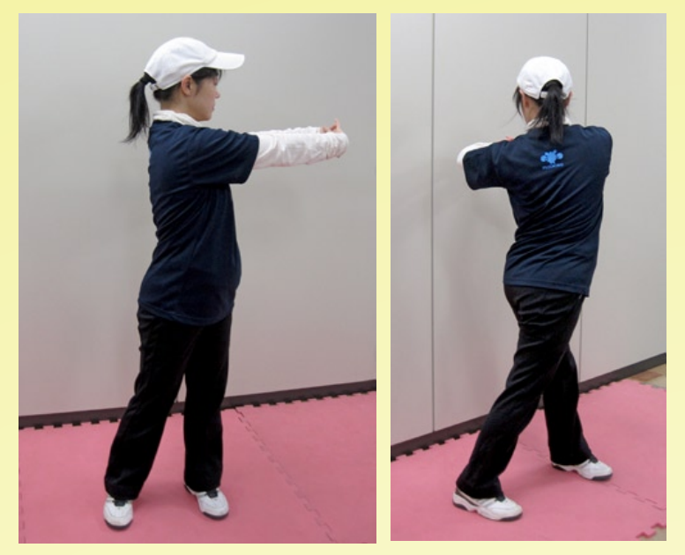

初めは軽く

②背伸び

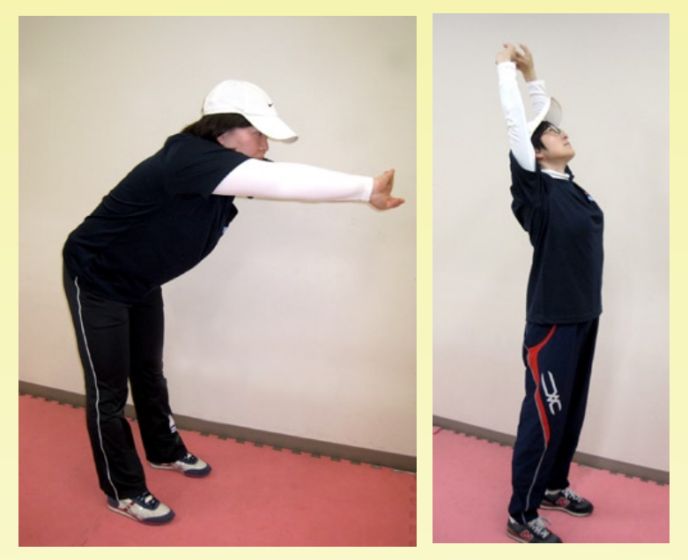
③体側伸ばし


手を組んだまま、一連の動きで行います。息を吐きながら伸ばして呼吸を止めずに10数えます。

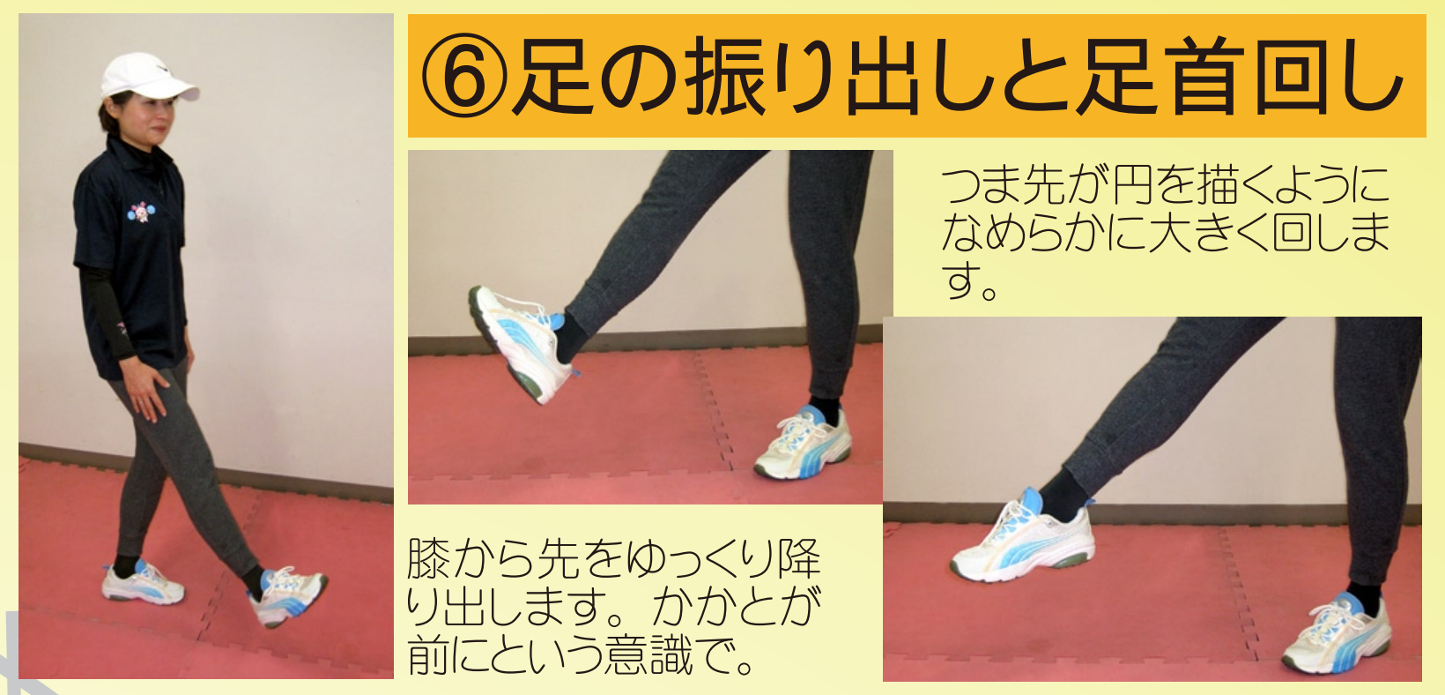
④上体回し



⑤前後伸ばし



⑥足の振り出しと足首回し

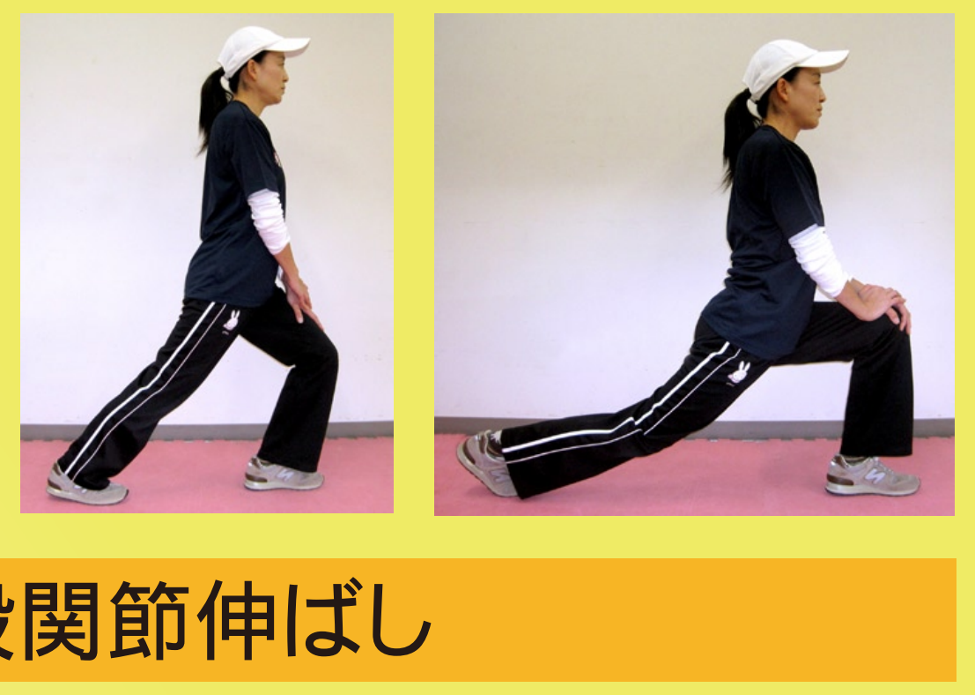

膝から先をゆっくり降り出します。かかとが前にという意識で。

つま先が円を描くようになめらかに大きく回します。

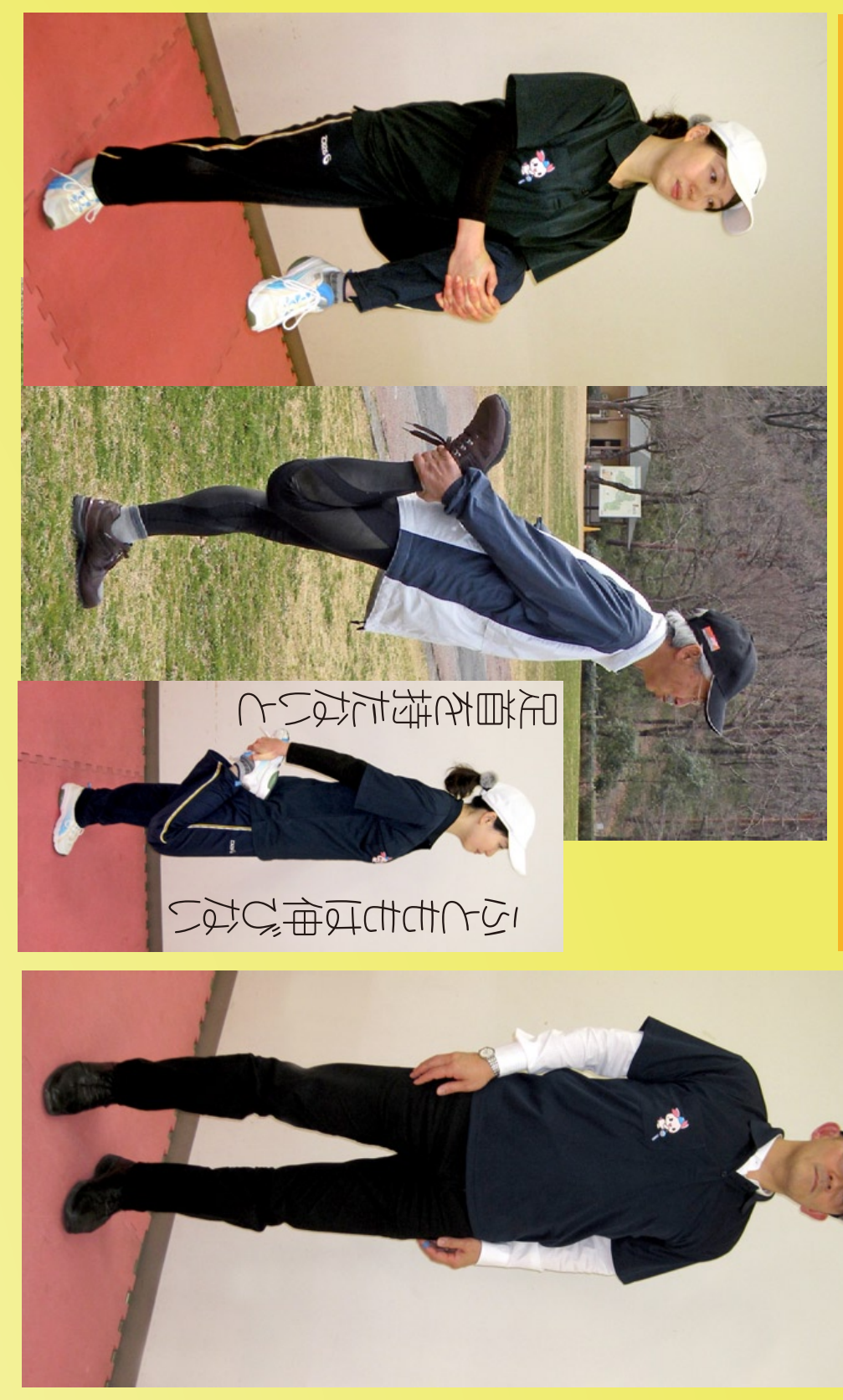
⑦アキレス腱、ふくらはぎ伸ばしと股関節伸ばし

片脚を一歩後ろに引きます。かかとつけて後ろ足のつま先の方向を確認します。前足と同じ方向に向けます。こうすると深く曲げなくてもよく伸びます。かかとをつけたまま、上半身を前方に移動します。背すじを伸ばし、顔を上げ正面を見ます。ふくらはぎ、アキレス腱が伸びて来るでしょう。前ひざは前に出ないように。後ろ脚のひざは伸びています。

つぎに、もう一歩広げて、後ろ膝をゆるめ、深く沈み股関節をのばします。両足を行います。



⑧太もも伸ばし


ふとももは伸びない

足首を持たないと

※首、肩が姿勢を決める!?

姿勢をチェックすると、からだの歪みが見えてきます。この歪みは腰やひざに負担をかける原因となります。歪みを固定することが多い首、肩周辺のコリを取り除き、腰に負担をかけない上半身を目指しましょう。

⑨首のストレッチ

前後、左右をセットで。ゆっくり大きく回転も左右回りで。手を添える場合は伸ばしすぎないように。

⑩肩回し

腕で回さないようにします。腕はだらんと力を抜いて下げておきます。

両肩の２点に意識を持ち左右一緒に回します。

①では、肩を前に出します。だらんと下げた腕はどうなっていますか?腕が回転して手のひらが後ろまたは体側の外側を向いているでしょう。肩の裏側が大きく広がっています。

②では、肩を耳のそばに上げます。手のひらはからだ側です。

③では、肩を後ろへ。手のひらは前を向いています。

④で元に戻ります。

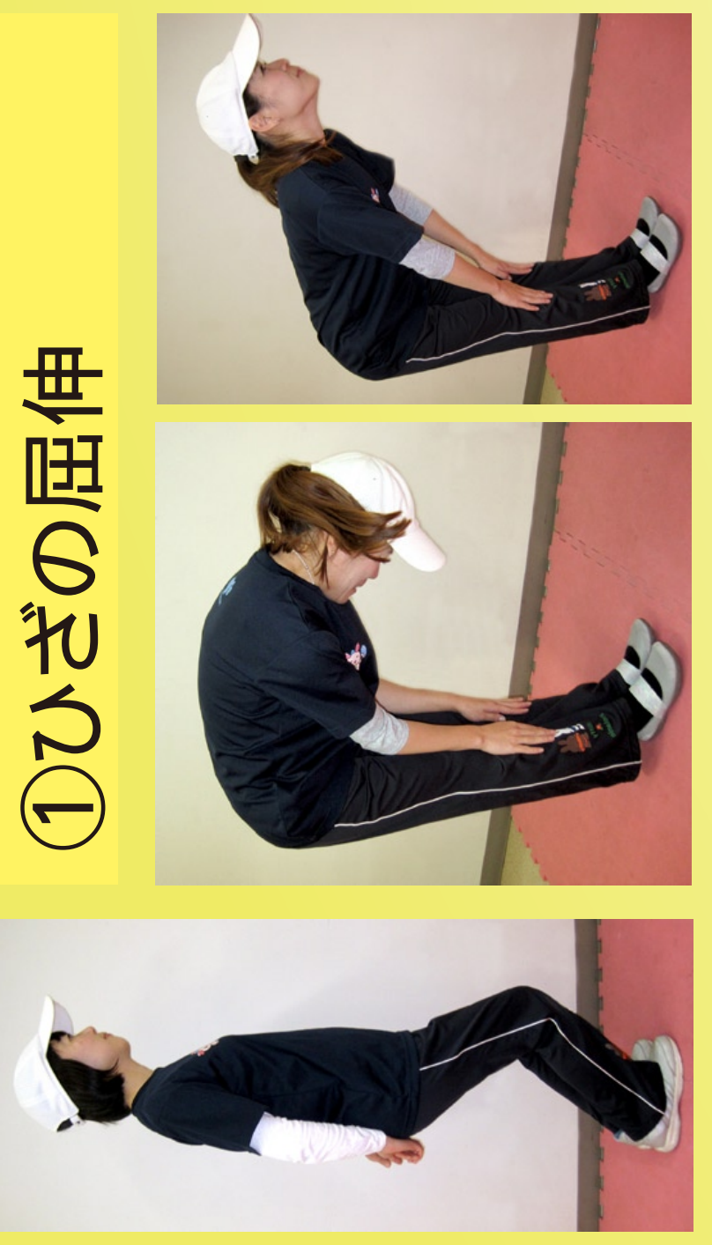
その前・上・後・下の４点を通るように回転してみましょう。5回転したら反対回しです。後・上・前・下に回転します。終わりにゆっくり回転して深呼吸も一緒にしてみましょう。

シグナルストレッチ

10 数える４つの動作
Signal Stretch

信号待ちをリフレッシュタイムに
Stretch for 40 seconds

①ひざの屈伸

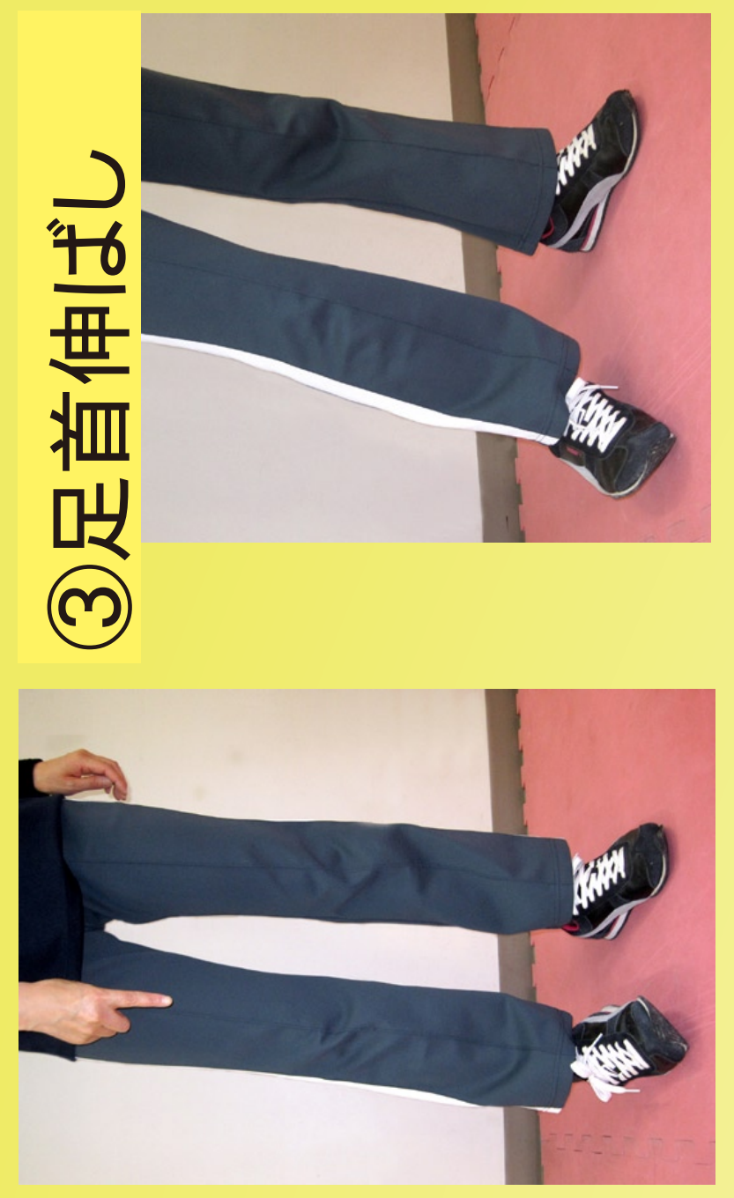


②つま先足踏み、かかと足踏み

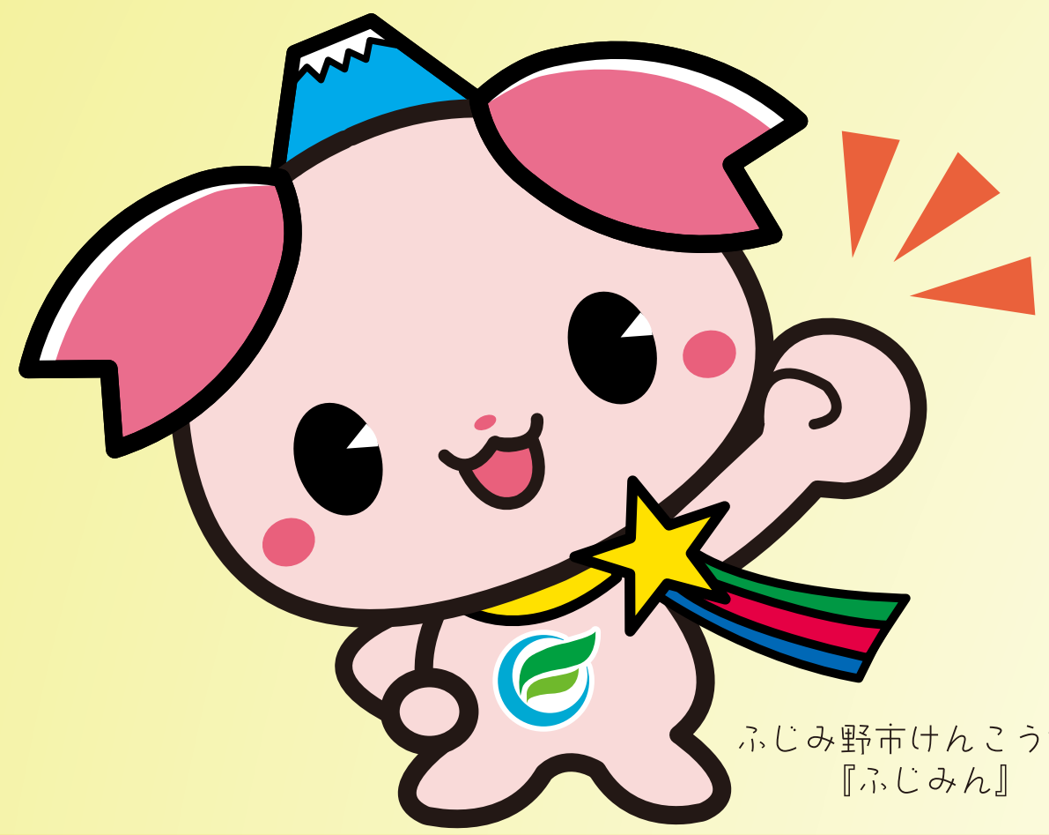
つま先だけで 10 歩足踏み。できるだけかかとを高く。ふくらはぎがぎゅっと動くでしょう。次はかかとだけで 10 歩足踏み。つま先をできるだけ高く。ふくらはぎが気持ちよく伸びるでしょう。不安定な場合は電柱やガードレールを支えに。

歩きながら、ゆっくりつま先歩き、かかと歩きも効果的です。

③足首伸ばし



ふじみ野市
元気・健康ウオーキング


ふじみ野市けんこう大使
『ふじみん』

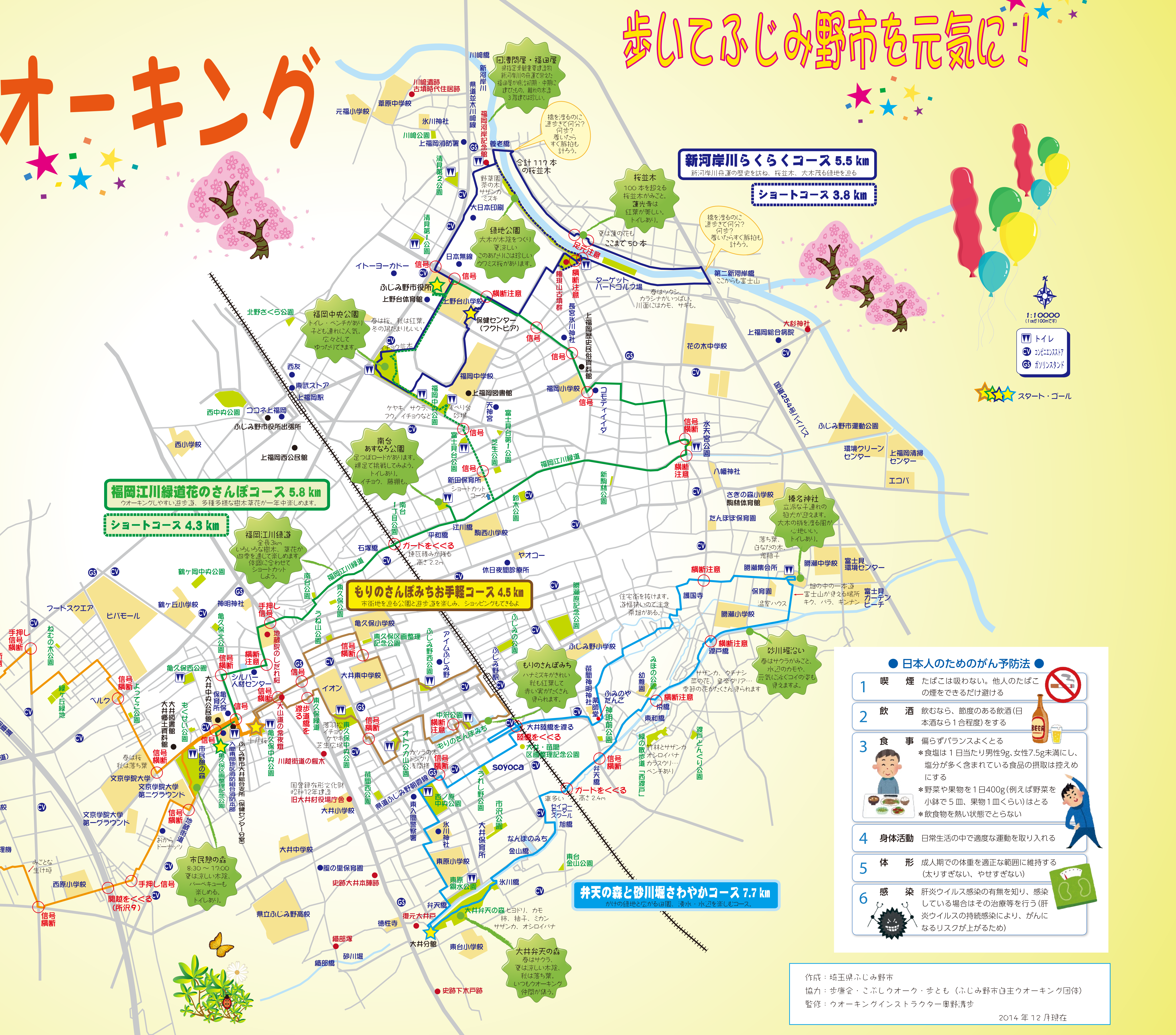
元気・健康都市宣言５か条

私たちは、

- ふ　普段から生活リズムを整え　こころもからだも元気に暮らします
- じ　地元の野菜を取り入れて　バランスの良い食事を楽しみます
- み　未来の自分と家族のために　健康診査を受け健康管理に努めます
- の　のびのび・いきいきと　自分にあった運動やスポーツに親しみます
- し　生涯しっかりとかめるよう　歯と口の健康づくりを心がけます

2015 年１月５日

歩いてふじみ野市を元気に！


新河岸川らくらくコース 5.5 km
ショートコース 3.8 km
福岡江川緑道花のさんぽコース 5.8 km
ショートコース 4.3 km
もりのさんぽみちお手軽コース 4.5 km
茶畑と富士山ののんびりコース 7.0 km
弁天の森と砂川堀さわやかコース 7.7 km
1:10000
トイレ
コンビニエンスストア
ガソリンスタンド
スタート・ゴール

● 日本人のためのがん予防法 ●

1	喫　煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける
2	飲　酒	飲むなら、節度のある飲酒（日本酒なら１合程度）をする
3	食　事	偏らずバランスよくとる ＊食塩は１日当たり男性9g、女性7.5g未満にし、塩分が多く含まれている食品の摂取は控えめにする ＊野菜や果物を１日400g（例えば野菜を小鉢で５皿、果物１皿くらい）はとる ＊飲食物を熱い状態でとらない
4	身体活動	日常生活の中で適度な運動を取り入れる
5	体　形	成人期での体重を適正な範囲に維持する（太りすぎない、やせすぎない）
6	感　染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療等を行う（肝炎ウイルスの持続感染により、がんになるリスクが上がるため）

作成：埼玉県ふじみ野市
協力：歩康会・こぶしウオーク・歩とも（ふじみ野市自主ウオーキング団体）
監修：ウオーキングインストラクター奥野清歩
2014 年 12 月現在

クーリングダウンストレッチ
Cooling down Stretch

明日へ疲れを残したくなかったら、一日中体重を支えてくれた足に感謝する気持ちで入念にストレッチしましょう。

ウオーキング大会などの昼食休憩のような長い休憩をとる場合は、午前中の疲れをリセットするつもりでクーリングダウンストレッチを行いましょう。すぐお弁当を広げないでまずストレッチしてからです。休憩後はウオーミングアップして歩き出しましょう。

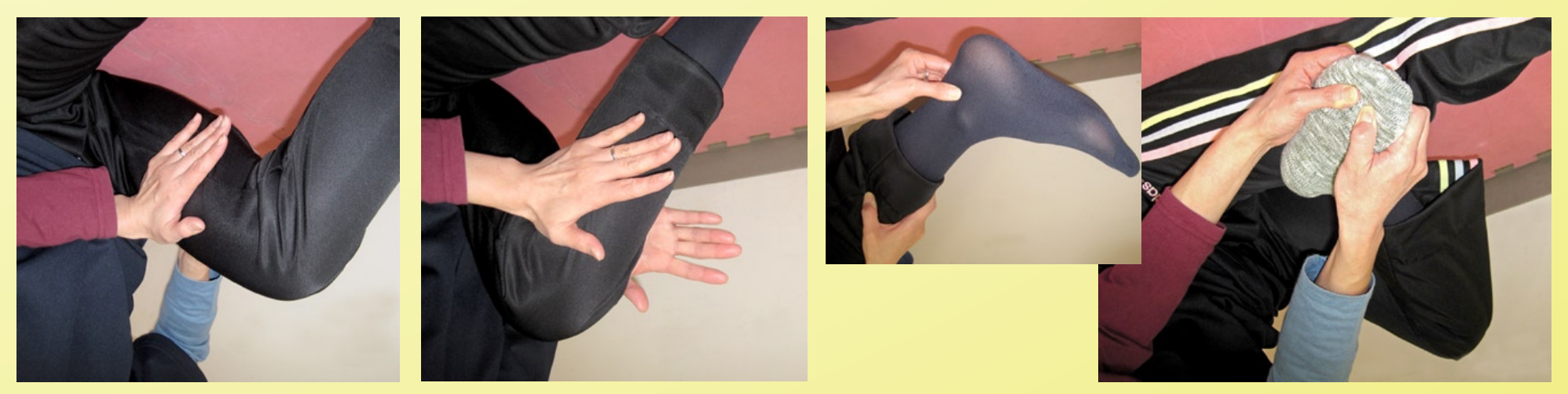
①芝生など腰をおろせる場所を探します。

地面からの湿気や冷えを通さない断熱マットを敷くと筋肉を冷やし過ぎません。

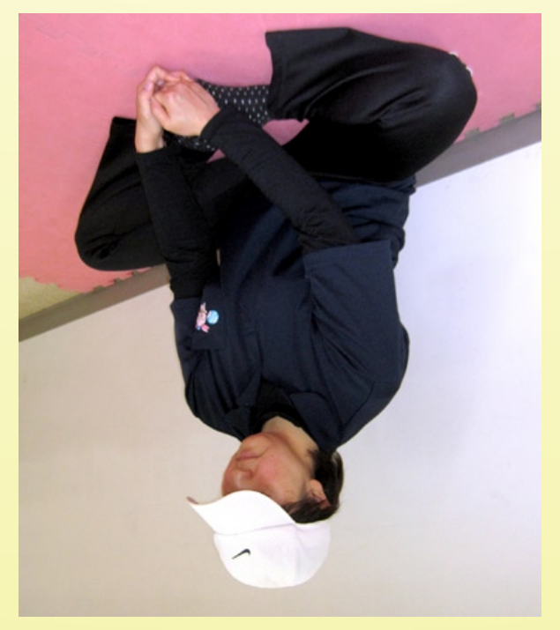
②腰をおろしたら靴を脱ぎます。

靴の中敷も出して日光や風に当てて乾燥させます。汗をかきすぎていたら靴下を取り替えましょう。マメができていないか痛みがないか足の状態のチェックもします。早めの手当てが肝心です。おしゃべりしながらゆったりして行うとムリがありません。

③足のマッサージ

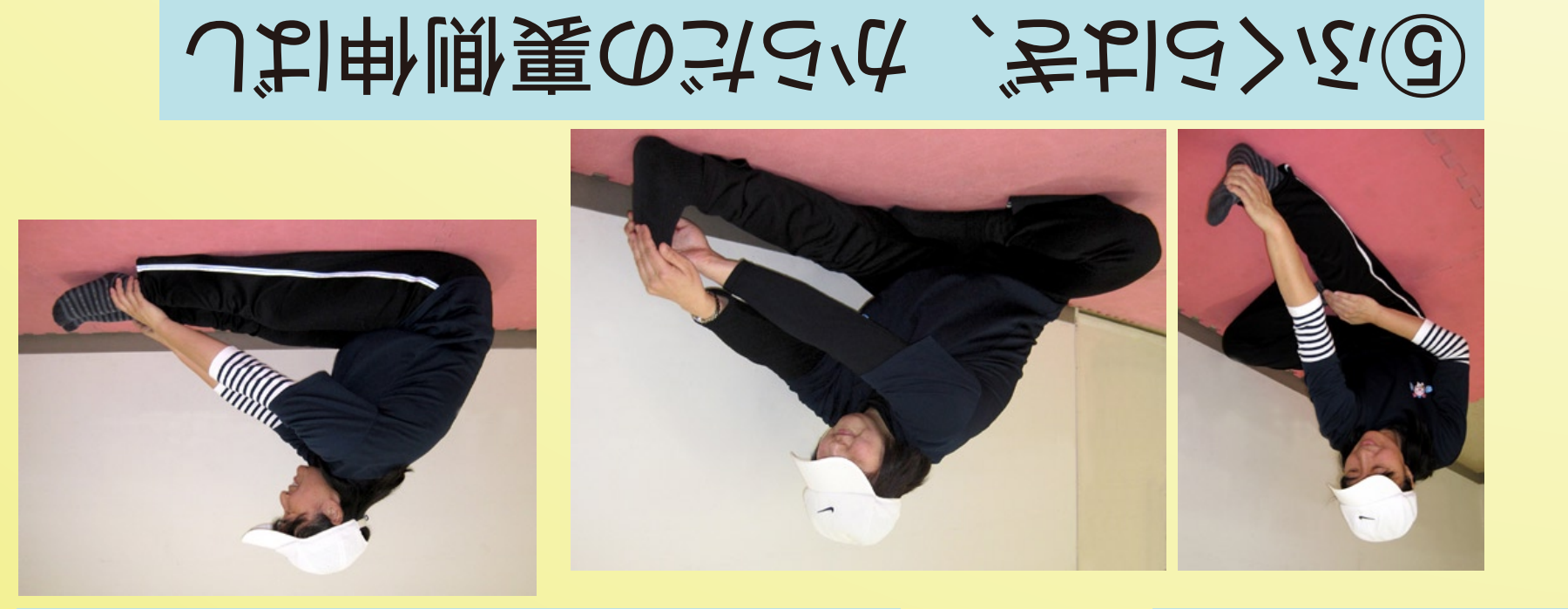

まずは足のマッサージから始めます。足の先端から元に向かってとどまっている血液体液を内臓に戻すつもりで順番にマッサージしていきます。

④股関節、内もも伸ばし

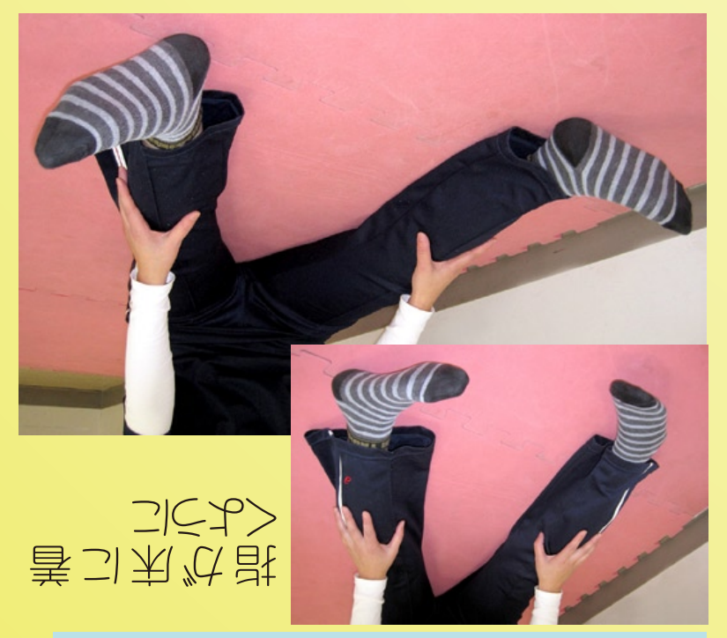


⑤ふくらはぎ、からだの裏側伸ばし

⑥足の甲、すね伸ばし

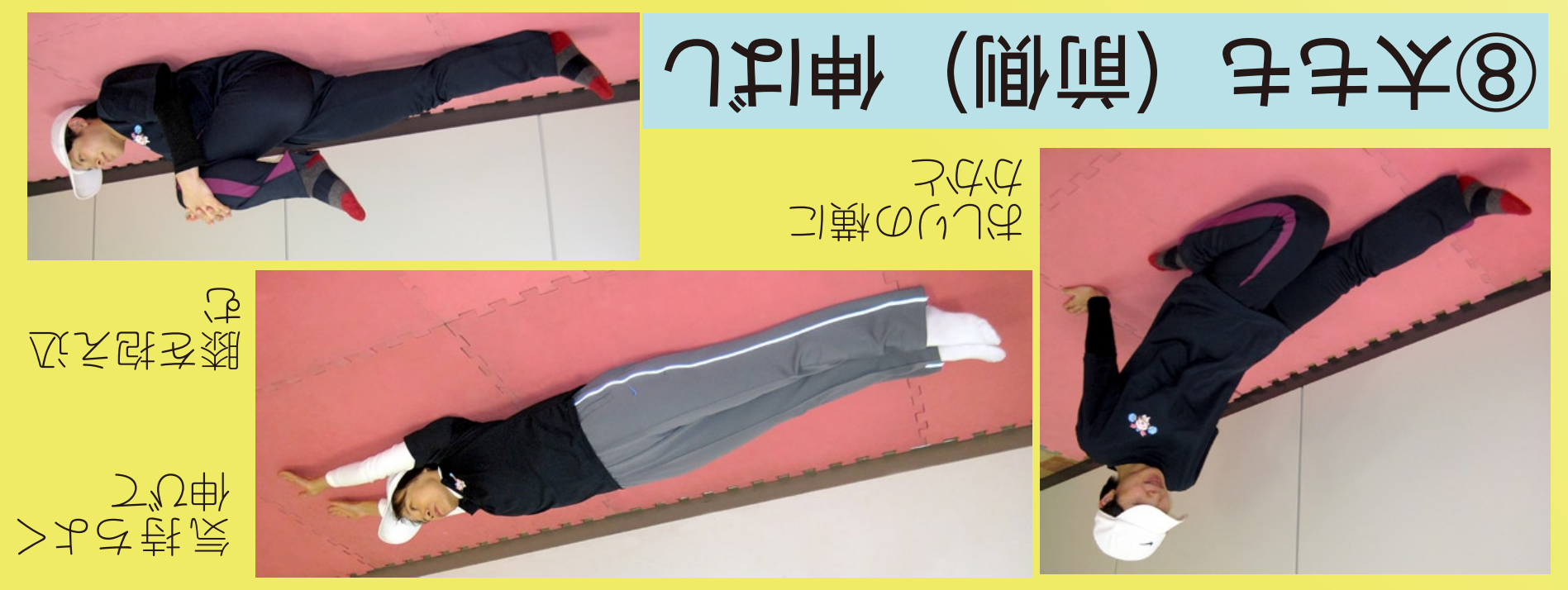


⑦足首回し


指が床に着くように

⑧太もも（前側）伸ばし

⑨寝たまま背伸び、太もも（後側）伸ばし


おしりの横にかかと

気持ちよく伸びて

膝を抱え込む