

<クーリングダウン・エクササイズ>

余分な筋肉の緊張と疲れを取り除く静的ストレッチ すべて20秒間

クーリングダウンのストレッチは、余分な筋肉の緊張と疲労を除去するために行うものです。ゆったりとした気持ちで実施しましょう。

※ 痛みをこらえながら筋肉の伸ばすのではなく、筋肉が伸ばされている心地よさを感じられる程度で、ストレッチしましょう！

その日一日の疲れや運動したことによる筋肉のこわばり、また筋肉痛などを和らげるためには、無理に筋肉を伸ばすというより、呼吸を止めないで、リラックスした状態で行うことが効果的です。

- 1 アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ (左右)
 - ・両足のつま先は正面に向け、踵を上げないように行います。この姿勢で、少しずつ重心を前に移動させていき、ふくらはぎの筋肉と腱を伸ばします。
- 2 ふくらはぎ (ヒラメ筋) のストレッチ (左右)
 - ・しゃがんだ姿勢を取り、両足のつま先は正面に向け、踵を上げないようにして、ゆっくり重心を前に移動していくことで、ふくらはぎを伸ばします。
- 3 太ももの前から股関節のストレッチ (左右)
 - ・脚を前後に開き、上体を起こした状態で膝を床につけます。その姿勢で、少しずつ重心を前に移動し、股関節(足の付け根)の筋肉を伸ばします。
- 4 太ももの前から股関節のストレッチ (バージョンアップ) (左右)
 - ・3と同じ姿勢から膝を床につき、膝を曲げます。後ろ脚の足首を手で持ち、股関節(足の付け根)の筋肉をより深く伸ばします
- 5 ハムストリングス (太ももの裏側) のストレッチ
 - ・両膝を付け、足首を背屈した状態にして、上体をゆっくり前屈します
この時、背筋を伸ばし、骨盤を起こした状態で上体を前に倒します
- 6 おしりのストレッチ (左右)
 - ・右膝の上に左足首をのせます。この時、背筋を伸ばして出来るだけお尻を脚に近づけます。また、左手で左膝を、右手で左足首をちょうど子どもを抱くように抱えても結構です。お尻の筋肉を伸ばします。
- 7 開脚での内転筋 (太もも内側) のストレッチ
 - ・両足をできる範囲で開脚し、つま先を上に向け、上体を前に倒します。
この時、骨盤を起こし背筋を伸ばした状態でゆっくり前に倒していきます。
- 8 二の腕から体側のストレッチ (左右)
 - ・脚は楽にして座ります。右肘を挙げ、頭の後ろに持っていきようにします。
この時、背筋を伸ばし、左手で挙げた右肘を持ち、ゆっくり左に引きます。
呼吸は止めず、ストレッチに合わせて息をゆっくり吐くようにします。
- 9 肩の前から後方のストレッチ (手のひら外側) (左右)
 - ・右腕を伸ばして前に出し、左の手首を右肘にひっかえ左側に引きます。
この時、背筋を伸ばした状態で、手のひらは後ろに向いています。
ゆっくりと息を吐きながら、右肩の前面から肩甲骨の辺りを伸ばします。
- 10 肩の横から後方のストレッチ (手のひら内側) (左右)
 - ・このエクササイズの基本動作は9と同じですが、手のひらは前向きです。
ゆっくりと息を吐きながら、右肩の前面から肩甲骨の辺りを伸ばします。
- 11 胸の前のストレッチ
 - ・お尻の後ろで手を組み、肩甲骨を寄せるようにして胸の筋肉を伸ばします。
できる人は、胸を開いた状態で少しずつ後ろの手を上げてゆきます。
- 12 腕のストレッチ (手のひら上向き) (左右)
 - ・右腕を伸ばして前に出し、手のひらを上向きにします。左手で右手の指を持ち、ゆっくり腕の上面になっている部分の筋肉をストレッチします。
この時、肘は必ず伸ばし、また腕は下に下がらないよう肩の高さで水平を保ちます。吐く息に合わせて、筋肉をストレッチしてください。
同じ要領で、左腕も伸ばします。
- 13 腕のストレッチ (手のひら下向き) (左右)
 - ・このエクササイズの基本動作は12と同じですが、手首の状態が異なります。
先ほどと同じように、肘は必ず伸ばし、また腕は下に下がらないよう肩の高さで水平を保ちます。その姿勢で手のひらを下に向け、先ほどと同様、左手で右手首を掌屈させるようにします。手のひらの向きを変えることで、ストレッチされる筋肉が変わります。ゆっくりと息を吐きながら、腕の上面になっている部分の筋肉をストレッチします。

※ これらのエクササイズは、運動後やお風呂上がりなど筋肉が温まっているときに行うのが最適です、全身でリラックス感を味わいましょう！