

# 自宅でできる簡単 ストレッチング



(公財) 群馬県スポーツ協会

# かたまった身体をほぐして スッキリ翌日を迎えよう！

- ずっと家にいて肩がこってきたなあ・・・
- 慣れないテレワークであちこち痛い・・・
- 寝ても何だかスッキリしない・・・
- 何だか寝付きが悪くなってきたかも？



そんな方は！！

朝やお風呂上がり、就寝前にストレッチをしてリラックス  
しましょう！！！！

# ストレッチングの効果

○リラックス

○基礎代謝↑

○疲労回復

○肩こり・腰痛予防

○怪我の予防

身体にいいことばかり！！

# ストレッチングの種類

○静的ストレッチング（スタティックストレッチング）

→筋肉をじっくり伸ばしていく。

○動的ストレッチング（ダイナミックストレッチング）

→身体を動かしながら伸ばす

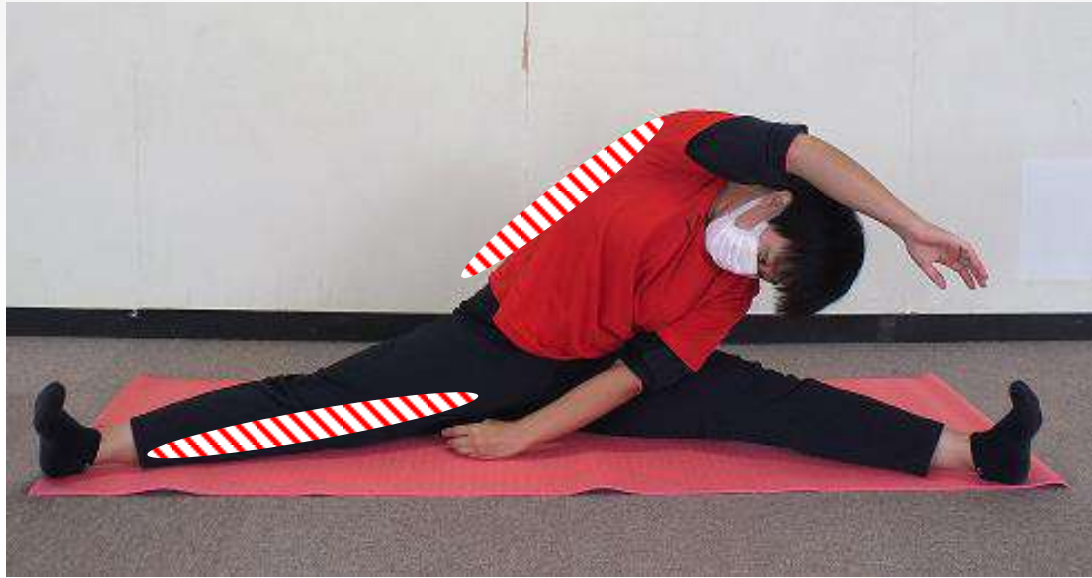
○バリスティックストレッチング

→反動をすけてリズムカルに動作を行う

**この資料では、静的ストレッチング（スタティックストレッチング）を紹介します。**

# 下半身のストレッチ



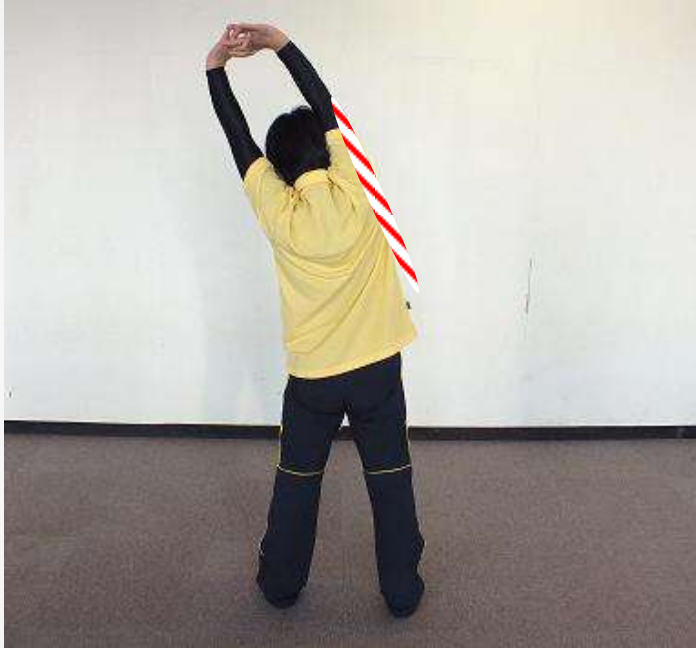


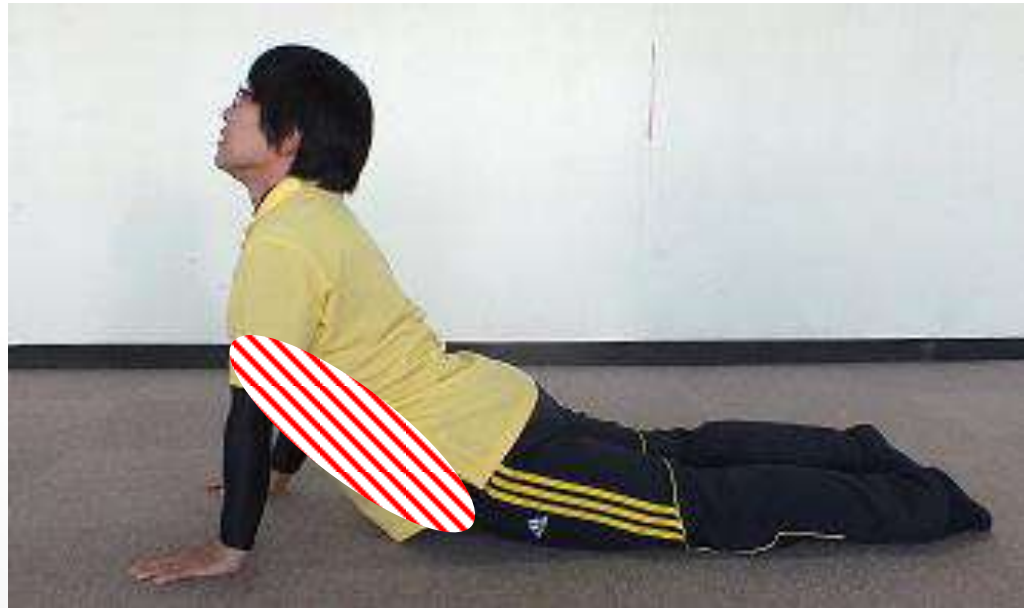






# 上半身のストレッチ







各種目30秒ずつ行いましょう。  
息をとめず吐きながら気持ちよい程度伸ばしましょう！！