

元気の芽



一宮市立奥中学校
令和 7 年 9 月 30 日

準備運動でケガをしない柔軟な体を手に入れよう！

9月22日（月）から始まった奥中体づくり week!ですが、体育祭のある10月7日（火）まで続きます。期間中には、体育祭の練習や部活動の新人大会なども予定されています。体育祭や大会などで持っている以上の力を発揮しようとして、体に大きな負荷が掛かりケガを引き起こすことがあります。運動をする際には自身の運動パフォーマンスを向上させるために、運動前や運動後に準備運動を積極的に取り入れてみましょう。1度だけではなく毎日続けて運動をすることでケガをしにくい柔軟な体に近づきます。ぜひ毎日続けてみてください。



1.背伸びの運動(正面・右・左)

1. 足は肩幅程度に開き、背筋を伸ばして直立します。両手を頭上に挙げ、腕を耳の横までしっかりと伸ばします。
伸びた状態で数秒間キープし、右・左とゆっくりと伸ばします。



【ポイント！】

左右に倒れる時にも、
体をまっすぐにするこ
とを意識してみよう。

2.肩入れ(左右)

1. 足を肩幅より2倍ほど広く開き、つま先をやや外側に向けて、腰を落とします。膝の真下に踵がくるように意識し、膝を曲げて腰をできるだけ下ろします。
2. 両手を膝の少し上の太ももに置き、太ももを外へ押しながら右肩を内側へねじり込みます。背中肩甲骨ごと前に突き出すイメージで、ダイナミックに動かします。

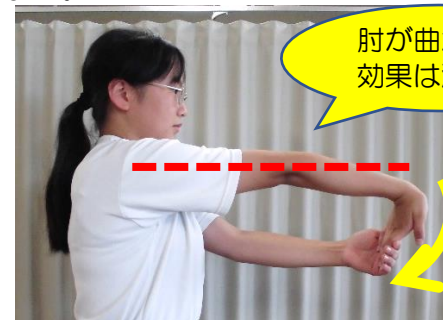


【ポイント！】

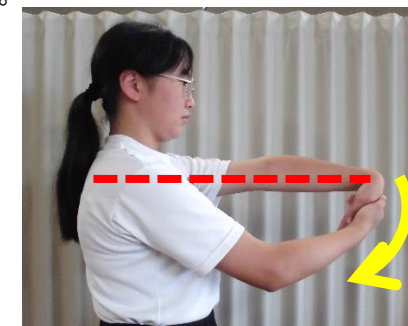
肩とは反対側の膝が
内側に入らないように
注意！

3.手首・前腕のストレッチ

1. 腕を体の前に出し肘を伸ばします。手のひらは天井に向けます。
反対の手で掌部分・指先を軽く引き込みましょう。
2. 腕を体の前に出し、肘を伸ばします。
手の甲を天井に向けます。
反対の手で手の甲をつかみ引っ張り
ます。

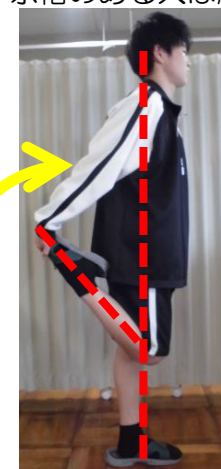


肘が曲がると
効果は減少！



4.ももを伸ばす運動(前もも・裏もも)

1. 膝を曲げ、同じ側の手を後ろに回してつま先をつかみましょう。
かかとをお尻につけます。余裕のある人は膝を真後ろに引きま
しょう。

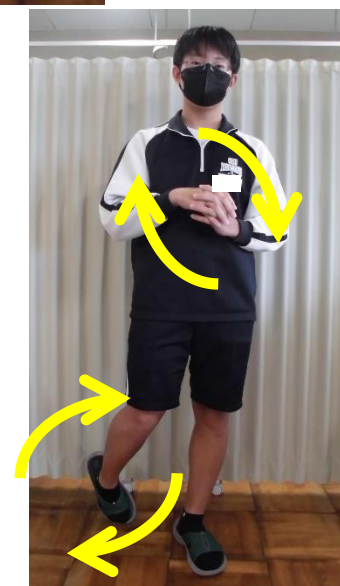


1. 右脚を上げて両手で右膝を抱え、胸を張り、背筋を真っ直ぐに伸ばします。
2. 胸を張ったまま、膝を胸に近づけるように引きつけます。キープしたら一度足をおろします。



5.手首・足首

1. 両手を組み、手首を回します。
足は交互に足首からぐるぐる回しまし
よう。



動きづらい箇所や痛
みがある場合は無理を
しない程度にやってみ
ましょう。



一度きりではなく、毎日続けて運動をしよう！