

岬体操R2!

第6弾・番外編



～ 自分の体を知ろう ～ ★^{かぞく}家族のみなさんもご^{いっしょ}一緒に
体がかたいとどうなるの？

1. 転ぶ、つまずくなどのけがをしやすい。(大人になるほど^{きけんせい}危険性が^ま増します)
2. 筋肉までかたくなり、肉ばなれなどのけがをしやすくなる。
3. 肩こり、腰の痛みが出やすくなる。
4. つかれやすく、また、太りやすくなる。
5. 少しの^{きんにく}筋肉しか使えないので、運動がじょうずにできなくなる。



ストレッチのよさは、「^{つづ}続ければ^{せいか}成果が出る！」というところです。人と比べず、^{きのう}昨日の自分よりもやわらかくなることを目指してみましよう。

《からだチェック》

★無理せず、痛くないようにやってみよう。

数字をチェックして、メモしておこう。
一週間ごとにチェックして、自分の変化をみよう。

①前屈 (ふくらはぎ・^{うら}太ももの裏、こし)



1	ひざがさわれる
2	すねがさわれる
3	足首がさわれる
4	つま先がさわれる
5	足のうらがさわれる
6	へそ・頭が足にぴったりくっつく

②開脚 (股関節 (また))



ひじを地面につけたら
すごいね!

150度は開いて
いるかな?

1	足がおおよそ90度まで開く
2	足がおおよそ120度まで開く
3	足がおおよそ150度以上開く
4	開いたまま、足首をさわれる
5	開いたまま、地面にひじをつけられる。
6	開いたまま、地面に頭をつけられる。

③ももの前、足のつけ根

注意：へそ、太ももは地面につけたまま！！



1	足がおよそ45度まで曲がる
2	足がおよそ70度まで曲がる
3	足がおよそ90度まで曲がる
4	足がおよそ120度まで曲がる
5	足がおよそ150度まで曲がる
6	かかとがおしりにつく

④^{かた}肩（右も左もチェック!）



1	右が上のときにさわれる（ちょっとでも）
2	左が上のときにさわれる（ちょっとでも）
3	両方ともさわれる（ちょっとでも）
4	右が上のときに、がっちりにぎれる
5	左が上のときに、がっちりにぎれる
6	両方とも、がっちりにぎれる

⑤^{けんこうこつ}肩甲骨のまわり（^{かた}肩のうら側）



1	おおよそ45度まで開く
2	おおよそ80度まで開く
3	おおよそ120度まで開く

チェックをしたら……

これまでの岬体操R2の中から自分で選んで、毎日お風呂上りにストレッチをしよう!

①音楽を聞いたり、テレビを見たりしながらでもいいので、30秒ずつやろう。

②ゆっくりと^{こきゅう}呼吸をしながらやろう。

③^{いた}痛みを感じると^{ぎゃくこうか}逆効果！やや^{いた}痛気^き持ちいいくらいでやろう。

④いきおいをつけない！じ〜っくり、じわじわのばそう。



学校が始まる頃には、みんなやわらかくなっているといいですね!