

# はやく覚えて完璧にしよう！！〔山田中学校 ストレッチ体操〕

～ストレッチ体操とは～

山田中学校では、保健体育の授業の一番はじめにストレッチ体操を行います。  
 目的は、みんなが授業をするにあたり、しっかりと身体(血液・筋肉)をあたためることで、














- ①怪我を予防する ②パフォーマンスを高める ことです。

そのため、ポイントをしっかりとおさえて、正しく行うことが重要です！いち早く覚えて、完璧にしよう！

～行い方～

ストレッチ体操は教科係が仕切ります。すべて教科係の号令で動きます。

全員が大きな声で発声するのも山田中学校ストレッチ体操の特徴です！！お腹から声を張ろう！  
 教科係「用意」→全員(すばやく用意の姿勢をとる)→教科係「はじめ！」→全員「1、2、3、4…8！」

順番	「用意」 用意の姿勢	「はじめ！」 ストレッチ箇所・ポイント
1	足は肩幅に開く(左足を動かす) 頭の上で手を組む 	【肩のストレッチ】 組んだ手を上に引き上げる ☆身体は一直線に！ 
2	背中側で手を組む 	【肩のストレッチ】 組んだ手を上に引き上げる ×前屈みにならないように気を付けよう！ 
3	頭上で、左手で右手首をつかむ  	【肩・体側のストレッチ】 左側に身体を倒す ×前屈み ○身体はまっすぐ！   
4 (3の反対)	頭上で、右手で左手首をつかむ (上の動きの反対)	【肩・体側のストレッチ】 右側に身体を倒す
5	前屈みになり、 手で足首をつかむ 	【前屈】 ひざを伸ばす 
6	手をひざへ置き、肘を伸ばす 腰を落とす 	【股関節のストレッチ】 ひざは外側へ、 できるだけ腰を落とす ☆背筋を伸ばそう！ 
	教科係「座ってください」	体育座りになる 

<p><b>7</b></p>	<p>右ひざを伸ばし、 左ひざを両手で抱え、 背中を床につける</p> 	<p>【ハムストリングスのストレッチ】 ひざを胸へ引きつける ☆つま先は天井へ向ける！</p> 
<p><b>8</b> (7の反対)</p>	<p>左ひざを伸ばし、 右ひざを両手で抱える</p>	<p>【ハムストリングスのストレッチ】 ひざを胸へ引きつける</p>
<p><b>9</b></p>	<p>右ひざは伸ばし、左ひざを曲げて、 床につける</p> 	<p>【太もも(前側)のストレッチ】 つま先は伸ばそう！</p>  
<p><b>10</b> (9の反対)</p>	<p>左ひざを伸ばし、 右ひざを曲げて、床につける</p>	<p>【太もも(前側)のストレッチ】 つま先は伸ばす。</p>
<p><b>11</b></p>	<p>上体を起こし、左側を見る 左ひざを立てて、右足の奥につく 右手で左ひざをおさえ、 左手は背中後方につく</p> 	<p>【腰のストレッチ】 ☆しっかりと胸を張ろう！</p> 
<p><b>12</b> (11の反対)</p>	<p>右ひざを立てて、左ひざの奥につく 左手で右ひざをおさえ、 右手は背中後方につく</p>	<p>【腰のストレッチ】 胸を張り、腰をひねる</p>
<p><b>13</b></p>	<p>両ひざを伸ばし、 正面を向く</p> 	<p>【前屈】 上体を前へ倒し、つま先を触る ☆肩甲骨から動かそう！</p>  
<p><b>14</b></p>	<p>勢いよく開脚し、両手を前につく</p> 	<p>【開脚前屈】 ひざを伸ばして、上体を前へ倒す つま先を立てると股関節が倒れない！</p>  
<p><b>15</b></p>	<p>勢いよく、 両足の裏をくっつける</p> 	<p>【股関節のストレッチ】 両手で足もち、 自分のおしりに引きつける ひざは床へつけるようにする</p> 

休校が続き、運動不足にはなっていませんか？  
ストレッチ体操の練習をするだけでも、  
身体がほぐれて良い運動になりますよ！！  
ぜひ挑戦してみてください！！  
(山田中学校保健体育科)

