10. ウォーキングストレッチ（運動前）

①

②

ウォーキングの前にストレッチを取り入れることで、ケガの予防と運動するための準備をします。

1

〔体側を伸ばします〕

① 立位姿勢で、頭の上で手を組み、気持ちよく上に伸びます。

② 伸びたら身体を横に倒します。

＊体側を伸ばし、歩くときに呼吸をしやすい環境を作ります。
＊足はしっかりと大地を踏みしめて行います。

③ 反対側も同じように行います。

①

2

〔背中、腰を伸ばします〕

① 立位姿勢で、体の前で両手を組み、膝を少し曲げ、背中を丸めるようにして手を引っぱります。

＊肩をすくめないように注意して、おへそを覗くようにして行います。
＊肩甲骨が外側に広がっていくのを感じます。

3

〔ふくらはぎやアキレス腱の辺りを伸ばします〕

① 足を前後に大きく開きます。

＊後ろのつま先が、まっすぐ正面を向くように、行います。
＊かかとは大地へ付け、頭は空の方に伸ばします。

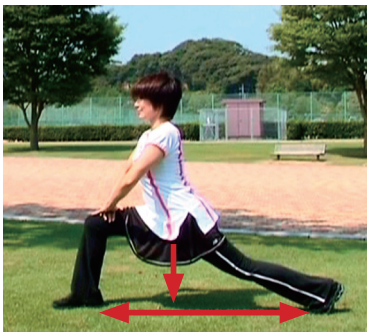
①

4

〔股関節や太ももの前を伸ばします〕

① 更に、足幅を大きく開き、腰を落とします。
＊ウォーキングで使われる大きな筋肉をしっかりとストレッチしていきます。
＊フラフラする人は、木やベンチにつかまってやってみましょう。
② 反対側も同じように行います。

①



5

〔太ももの後ろ側を伸ばします〕

① やや膝を曲げ、前屈姿勢で足を腰幅に開き、両手を太ももの上に置きます。そのままゆっくりと膝を伸ばします。

② 体の柔らかい方は、両手をつま先、足の甲の上において行うとよく伸びます。

①

②

6

〔すねの筋肉を伸ばします〕

① 両手を腰にあて、片足を前に出して地面にひっかけ、足の小指の方に体重を乗せるようにして、すねのあたりを伸ばします。

② 反対側も同じように行います。
＊バランスがとりづらい場合は、木やベンチなどにつかまってやってみましょう。

①

②