

☆運動を始める前には、血圧測定・体調のチェックを必ず行いましょう。
体調や気分がすぐれないときは、運動をやめましょう。

連載



事業団 総務課
健康運動指導士 藤本 比呂志

運動中のチェック

胸の痛み。
 脈がとんだような感じ。
 ふうつきやめまい。
 吐き気。
 冷や汗が出る。
 頭痛がする。
 筋肉痛。

上のような症状を感じたら
運動を中止しましょう！

運動前のチェック

熱がある。
 体がだるい。
 睡眠不足である。
 食欲がない。
 下痢をしている。
 頭痛や胸痛がする。
 関節が痛い。
 とても疲れている。
 前回の運動の疲れが残っている。
 今回の運動を行う意欲がない。

ひとつでも当てはまる場合は
運動を休みましょう！

① 体側のストレッチ

上体を真上に伸ばしながら
ゆっくり横に倒します。



両手を頭の上で組んで腕をのび
しながらゆっくり倒します。



※深く倒す時は腰に負担
がかかるので注意してください。

② 背中と肩のストレッチ

両手を体のうしろで組んで、胸
が突っ張るまで腕を後方に突き
出します。



腰に負担をかけないため
にひざを軽く曲げて行
います。

③ 胸と肩のストレッチ

両手を体のうしろで組んで、胸
が突っ張るまで腕を上げま
す。



あごが上がらないよ
うに注意してください。

ストレッチの
ポイント

反動をつけずに、痛みを感じる手前の気持
ちの良いところで、10秒ほどその姿勢を維持
します。
ストレッチ中は、呼吸を止めずにリラックス
して行いましょう。