

☆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 事務局 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。  
ふらつきやめまい。  
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 片方はぎのストレッチ

片方の足を前に出して、ひざを曲げましょう。

前足に体重をかけるようにしましょう。



後ろのひざは曲がらないようにしかかとは床から離れないように注意しましょう。



片方が終わったら、反対側もおこないましょう。

② ハムストリング(太もも裏)のストレッチ

あお向けになり、片足をゆっくりと抱え込み、少しずつ胸のほうに近づけましょう。ひざが曲がらない人は、太ももの裏側を抱えましょう。



足を抱え込んだとき、頭が床から上がらないように注意しましょう。

左のように、上体を起こすようにすると、腹筋も鍛えられます。



③ 大腿四頭筋のストレッチ

横向きに寝て、上になった足をつかみます。息を吐きながら、かかとをお尻につけるように持っている足をひきましょ。



※手が届かない場合は、無理に行わないようにしましょう。

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。