

☆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！

この時、肩甲骨が開く
ように意識しましょう。



難しい方は、太ももの下に手を入
れ背中丸めてください。



体育座りの状態から腕を交差させ
足首をつかみ背中を丸めます。



床に腰を下ろし体育座りをします。

①背中のストレッチ

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。

この時、かかとが床から離
れないようにしましょう。



後ろに引いた足のひざを曲げながら
真下に重心を下ろしていきましょう。



自然に立った状態から足を前後に
開きます。

②アキレス腱のストレッチ

片方が終わったら、反対もおこないましょう