

かみさと体操

上里中学校体育科

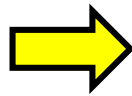
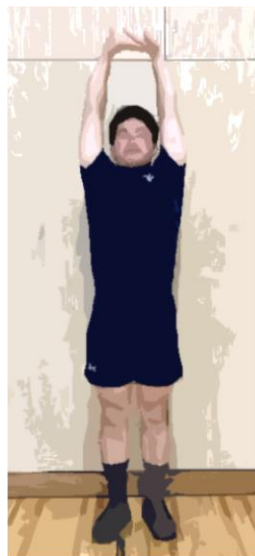
かみさと体操とは…

上里中学校の体育の授業で行う準備運動です。

ストレッチにはポイントを押さえて行うことで、筋肉を動きやすくしたり、気持ちをリラックスさせたりといった効果があります。家での運動に取り入れて、体の調子を整えながら授業が始まった時にスムーズに授業に入っていけるようにしてみましょう。

行い方…

1つの動作を8カウントで行います。脚や腕など左右あるものは左から行うようにしましょう。○は伸ばしている部分になります。しっかりと伸ばしたい部分が伸びているか確認しながら行うようにしましょう。

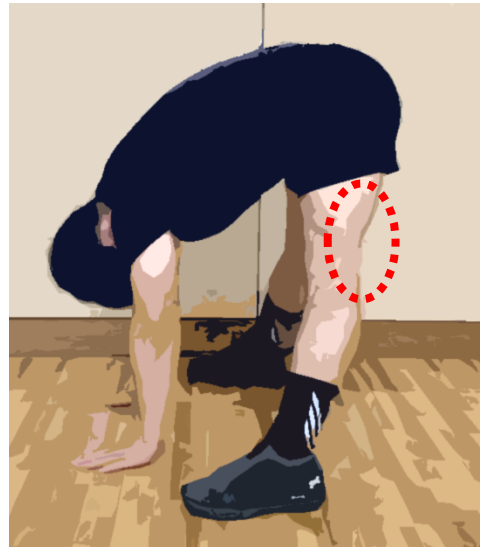
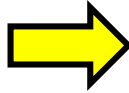
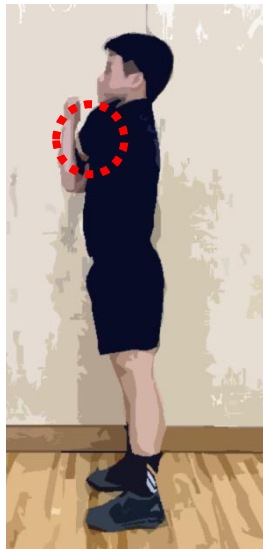


① 背伸び

- ・胸を張って肘を真っすぐ伸ばす。
- ・上から引っ張られているようなイメージで行う。

② 肩関節

- ・胸を張って肘を押さえて下に押す。
- ・肩の後ろ側が伸びていることを意識する。

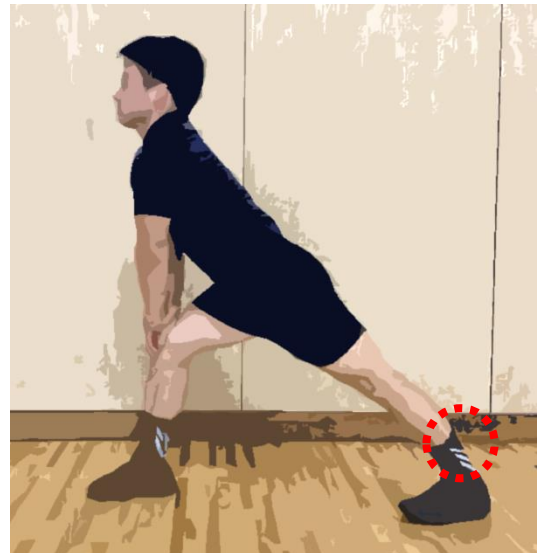
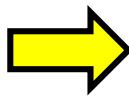
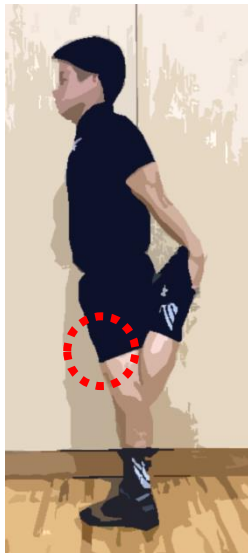
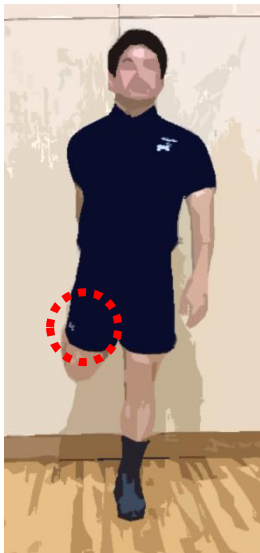


③ 腕伸ばし

- ・胸を張って肘を伸ばして、胸の前でクロスする。
- ・肩の前面が伸びていることを意識する。

④ 前屈

- ・足は肩幅より広く開くようにする。
- ・膝を伸ばし、なるべく手が地面に着くようにする。

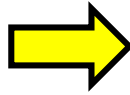


⑤ ^{もも}前腿伸ばし

- ・膝を曲げて手で持ち、片足立ちの状態を作る。
- ・膝が前にでないように気をつける。
- ・腿の前面が伸びていることを意識する。

⑥ アキレス腱

- ・手は膝の上に置き踵が上がらない範囲でなるべく足を後ろに引く。
- ・アキレス腱が伸びていることを意識する。

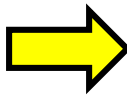
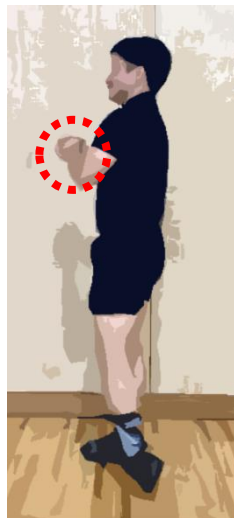
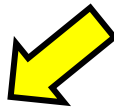


⑦ 股関節

- ・アキレス腱の形から踵を上げて、なるべく足を後ろに引く。
- ・足の付け根が伸びていることを意識する。

⑧ 伸脚深く

- ・伸ばす方の膝を真っすぐにし、つま先をあげる。反対の足の踵は上げて置く。
- ・腿の裏側が伸びていることを意識する。



⑨ 手首足首

- ・手首足首を大きく回す。逆回しも行う。
- ・ひねらないように無理のない範囲で大きく行う。

⑩ 首回し

- ・首で円を描くように大きく回す。逆回しも行う。
- ・首の筋が伸びていることを意識しながら行う。