

# 2012 スマイルカレンダー



毎日  
チャレンジで  
健康づくり

## 朝 昼 寝 する前に Let's ストレッチ!

### ストレッチ時の注意

ストレッチは、決して呼吸を止めてはいけません。息を「ふうー」とゆっくり吐きながら、反動をつけずに筋肉や腱を伸ばしていきましょう。伸ばしきった静止状態の間も呼吸を止めないようにしましょう。回数は目安ですので、ご自分に合ったストレッチ・回数から始めていきましょう。

### 朝のストレッチ

朝のストレッチで身体も頭もスッキリ!! 寝ている間に硬くなった筋肉をほぐして血行を良くしましょう。

**Step 1** 両手を頭の上に伸ばして、息を吐きながら体全体を伸ばしましょう。5秒ぐらい伸ばしたら力を抜きます。

3回繰り返す

**Step 2** 仰向けで、片方の膝を両手で抱えるようにして、胸に引き寄せます。

左右20秒×3回

※腰に痛みのある場合は、膝の裏側を抱えるようにしましょう。

**Step 3** 膝をついた腕立て伏せの状態から腰を後ろにゆっくり引いていきます。

10秒×3回

※終わったら、ゆっくり起き上がりましょう。

**肩甲骨とは**  
肩から背中にかけて出っ張っている骨のことです。

### 昼のストレッチ

硬くなった筋肉を休憩時間にほぐしてリフレッシュ!

**Step 1**

①足を組み、両手を膝の上に乗せ  
②息をゆっくりと吐きながら、上体を前に倒します。  
③無理をしない程度まで前に倒し、その姿勢を5秒保ちます。  
④ゆっくりと元に戻しましょう。

左右交互に3回繰り返す

**Step 2**

両手を足のつけ根に添えます。片足を前に出し、膝を伸ばします。逆の膝は緩ませた状態で背すじを伸ばしたまま上体を前に倒します。この時、お尻を後ろに突き出すことがコツです。

左右10秒×3回

**Step 3**

①両手の甲と両肘を顔の前で合わせます。この時に肩甲骨が外に開きます。  
②次に肩甲骨を背骨に寄せるように、腕を外に開いていきます。手の平は外を向くように。胸を大きく開いておくこと。  
③肩甲骨を背骨に寄せた状態のまま、今度はバンザイ! 肋骨を広げるイメージで、大きく動かしましょう!

3回繰り返す

※このときに猫背にならないこと! ※手の平は外のまま!

### 寝る前のストレッチ

寝る前のストレッチで1日の疲れをとり、気分もリラックス

**Step 1** 腕と足を上に上げて、手首と足首の力を抜きながら筋肉をゆるめるように振りましょう。

15秒間

**Step 2** 両膝を立て、左右にゆっくり倒す。両手を広げて肩を浮かさないようにしましょう。この時に足と反対側に顔を向けます。

左右3回

**Step 3** おへその下に手をあてて、全身の力を抜きゆっくりと深く腹式呼吸をしましょう。

腹式呼吸... 鼻からゆっくり大きく息を吸っておなかを大きく膨らませ、今度はおなかにたまった息を口からゆっくり最後まで吐ききります。

3分間

1 JAN	2 FEB	3 MAR	4 APR
日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
5 MAY	6 JUN	7 JUL	8 AUG
日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
9 SEP	10 OCT	11 NOV	12 DEC
日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

- #### 各施設の間合せ先
- ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園) ☎06-6489-2027
  - サンシビック尼崎 ☎06-6413-8171 (屋内プール・中央体育館・中央地区会館)
  - 派遣指導のご相談は ☎06-6412-0180
  - 小田体育館 ☎06-6498-4761
  - 大庄体育館 ☎06-6419-5373
  - 立花体育館 ☎06-6423-5550
  - 武庫体育館 ☎06-6431-2507
  - 園田体育館 ☎06-6492-5286
  - シティスポーツクラブ尼崎 (WOODY) ☎06-6436-1730
  - 青少年いこいの家 ☎072-768-0614

今回紹介したストレッチ以外にもまだまだ効果的なストレッチがあるよ。質問・相談等、どしどし待ってま〜す!

✉ kenko-support@aspf.or.jp



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団  
〒660-0805 尼崎市西長洲町1丁目4番1号 お問合せ先 ☎06(6489)2027

ホームページアドレス <http://www.aspf.or.jp>  
aspf 検索

