



ウォーミングアップ **クールダウン**

	<p>・太もも前側ストレッチ:「気を付け」の姿勢から、しゃがむようにして、足首を持ちます。姿勢が前傾にならないように、片手を水平になるように上げます。約30秒キープして逆も行います。</p>		<p>・お尻のストレッチ:片方の脚をもう片方の脚の膝の所に引っ掛け、膝で脚全体を自分の身体の方へ引きつけて来ます。気持ちの良い所でしばらく止め、戻します。反対の脚も同じように行いお尻の筋肉を伸ばします。</p>
	<p>・腕のストレッチ:顔の前で両肘を合わせて、その間々開くを繰り返します。</p>		<p>・太もも前側ストレッチ:「気を付け」の姿勢から、しゃがむようにして、足首を持ちます。姿勢が前傾にならないように、片手を水平になるように上げます。約30秒キープして逆も行います。</p>
	<p>・膝伸ばしの屈伸:あまり強めに行わないように、ゆっくり伸ばしてください。</p>		<p>・腰のストレッチ:両膝を伸ばして座ります。片方の膝を曲げ、伸ばしている脚と交差させます。上半身を曲げている脚のほうに向かって腕と膝を密着させ曲げている脚の方へひねります。約30秒ほどキープします逆も同じように行います。</p>
	<p>・肩の上げ下げ、下げる時は、力を抜いて降ろして下さい。</p>		<p>・肩まわりのストレッチ:脚を肩幅くらいに広げ、両手を組み、前に出す。顔を両腕の中に入れてるようにして約30秒キープします。</p>
	<p>・股関節のストレッチ:両手を前に出した脚の膝に置いて、反対の脚を後ろにぐっと下げ、腰を落とすように上下します。その際に背筋は伸ばし、まっすぐ前を見る。膝はつま先より前に出さない。両方行う。</p>		<p>・ふくらはぎのストレッチ:「気を付け」の姿勢から、両手を前で合わせ、せ片方の太ももに置きます。置いていない方の脚を後ろに下げ、かかとが浮かないように注意。脚は一直線。両足ともつま先は真っ直ぐ、前に向け視線も真っ直ぐ前を見る。30秒キープ。逆も行います。</p>
	<p>・肩甲骨のストレッチ:両手を鎖骨の所に付けて、肘を上げて、降ろすを繰り返し、逆回転も同じように行って下さい。</p>		<p>・股関節のストレッチ:「気を付け」の姿勢から、両手を前で合わせ、かがみながら両手で片方の足首を掴みます。掴んでいない方の脚を大きく後ろに下げて、次に両肘を膝の上に置きます。その際に、顔を上げて、真っ直ぐ前を見ます注意として、曲げた膝が、つま先より前に出ないように。約30秒キープしゆっくり元の姿勢に戻し、逆も行います。</p>
	<p>・股関節のストレッチ:まっすぐ前を見て、脚を閉じてまっすぐ立ちます。両腕を肩の高さまで上げます。片脚を斜め後ろに少し引き、膝と股関節を90度に曲げて横に広げます。ゆっくりと正面に戻し、脚を降ろします。この動作を5回繰り返したら、反対の脚も行って下さい。左右が終わったら、逆回転も行って下さい。</p>		<p>・肩まわりのストレッチ:脚を肩幅くらいに広げて、視線は真っ直ぐ前を見る片方のひじを90度に曲げて、もう片方の手で肘を支え身体に引き寄せます。約30秒キープし、逆も行います。</p>
	<p>・股関節のストレッチ:手と脚を反対方向に向振ります:脚が交差するように左右に振り、手は脚とは反対方向に上げます。5~6回行ったら、反対の脚も行って下さい。</p>		<p>・太ももの裏側と腰のストレッチ:「気を付け」の姿勢から、片脚を後ろに交差させて、おへそを見るように腰曲げます。力を抜く感で。顔を上げてお尻を押し出す感じで、前方を見ます。約30秒キープし、逆も行います。</p>
	<p>・背伸び:気を付けの姿勢から、両手を組んで裏返しにして上に伸ばし、その手を見ながら1~2秒、つま先立ちをキープします。</p>		