

効果的な ストレッチ体操とは？

筋肉や腱をゆっくりと引き伸ばすことを
ストレッチングといいます。

身体の柔軟性を高め、血流もよくなり、全身の
リラクゼーションにつながるため、けがの予防だけでなく
競技力の向上や運動後の疲労を軽減するためにも有効です。

方法と注意事項

- 1 反動や弾みをつけずに、ゆっくり引き伸ばす。(引き伸ばす筋肉に意識を集中する)
- 2 複数の筋肉を一度に伸ばすのではなく、なるべく1つの筋肉を伸ばすよう心がける。
- 3 呼吸を止めずに、自然にリラックスして行う。
- 4 痛みのない範囲で、最低20~30秒間はその姿勢を保つ。
- 5 練習や競技の前後に行う。

ストレッチの方法

- ① ゆっくり行う
- ② 力で無理にやらない
- ③ 反動や弾みをつけない



柔軟性には個人
差があります。

自分の体力や運
動の種類に合わせ
て、ストレッチ体
操の組み合わせを
考えましょう。

伸ばしている
筋肉に、意識を
集中させよう！

呼吸を止めて
はいけません。

自分の身体へ
「よろしく」
「ありがとう」
の気持ちを込め
て、毎回ていね
いに実行しよ
う！

ストレッチ



〈参考資料〉 スポーツ医学からみた年代別・性別スポーツ指導(文光堂)
保健指導おたすけパワーポイントブック(少年写真新聞社)