



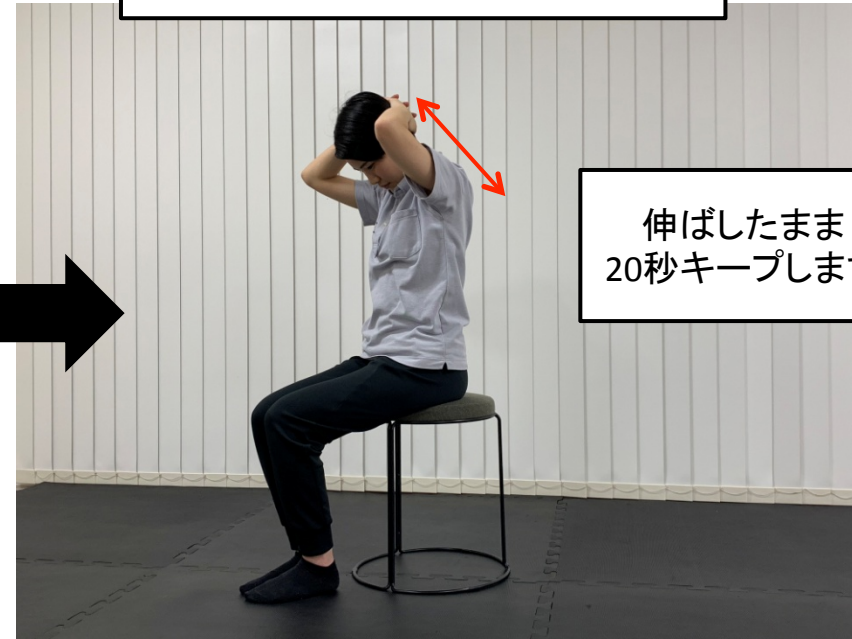
ぐんスポ・エクササイズ
Gun-spo Ex.

01. 首のストレッチ①

1. 背すじを伸ばして
頭の後ろで手を組みます



2. 顎を引き、手の重さ程度で軽く
頭を下に倒します



伸ばしたまま
20秒キープします



02. 首のストレッチ②

1. 頭の横に手を添えます



2. 横に軽く首を倒します



伸ばしたまま
20秒キープします

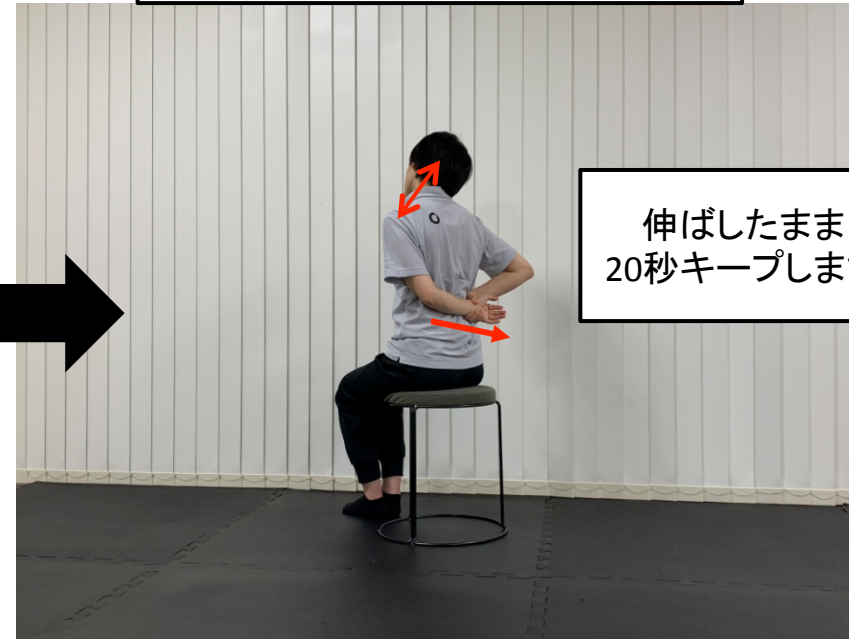


03. 首のストレッチ③

1. 体の後ろで手首を持ちます



2. 持った腕を引き寄せ
首を横に倒します



伸ばしたまま
20秒キープします



04. 肩のストレッチ①

1. 片方の手を反対の
肩に置きます



2. 腕の外側に手をかけ
胸の方に引き寄せます



伸ばしたまま
20秒キープします



05. 肩のストレッチ②

1. 上に手を伸ばして
手首を持ちます



2. 背すじを伸ばしたまま体を
横に倒します



伸ばしたまま
20秒キープします

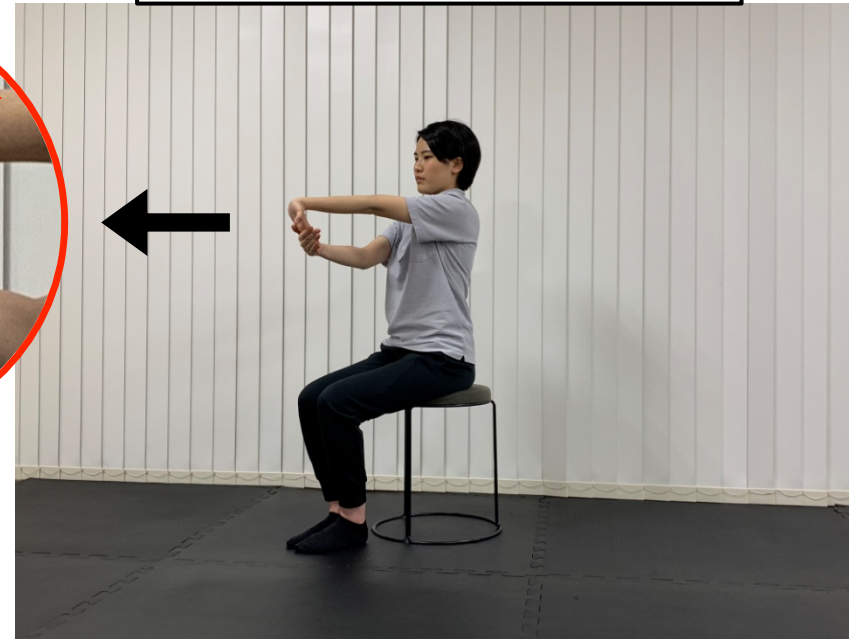


06. 腕のストレッチ①

1. 肘を伸ばして手のひらを前に向けて指を下に向けます

2. 親指以外の指を持ち、肘は伸ばしたまま指を手前に引っ張ります

伸ばしたまま
20秒キープします

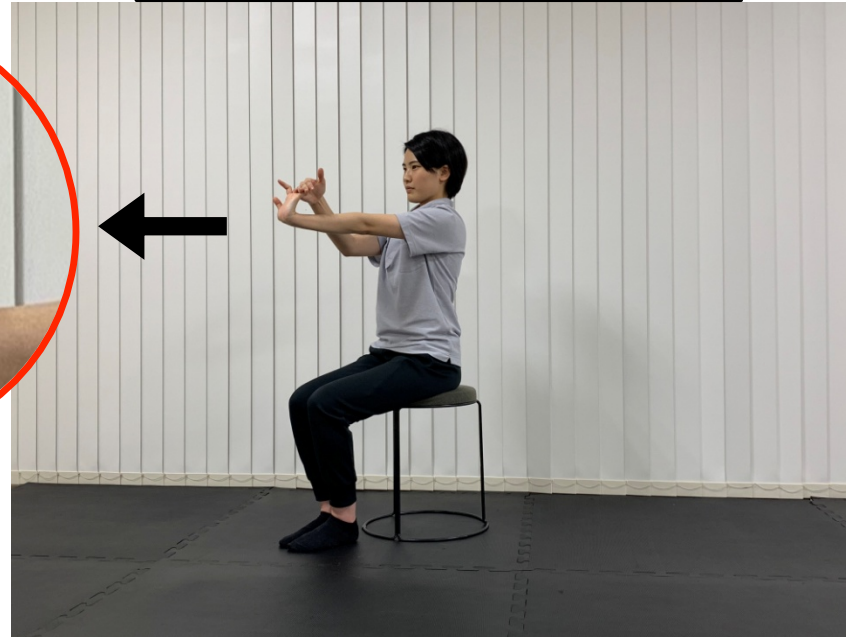


07. 腕のストレッチ②

1. 肘を伸ばして手のひらを前に向けて指を上に向けます

2. 中指・薬指・小指を持ち、肘を伸ばしたまま手前に引っ張ります

伸ばしたまま
20秒キープします



Gunma Sports Orthopaedics

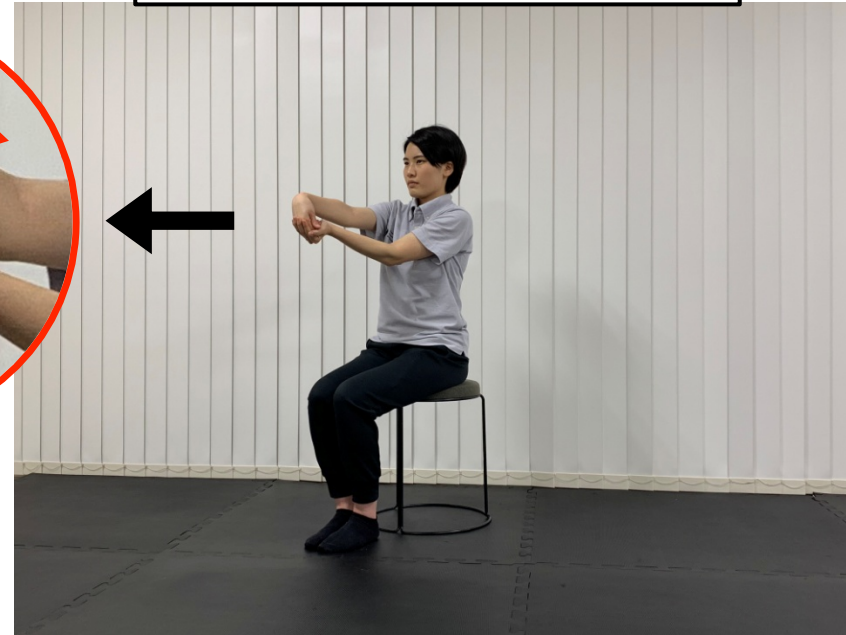
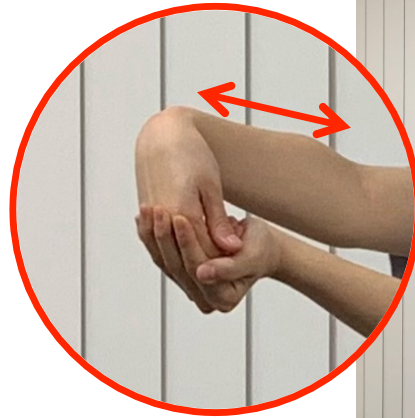


08. 腕のストレッチ③

1. 肘を伸ばして手の甲を前に
向けて指を下に向けます

2. 親指以外の指を持ち、
肘は伸ばしたまま指を
手前に引っ張ります

伸ばしたまま
20秒キープします



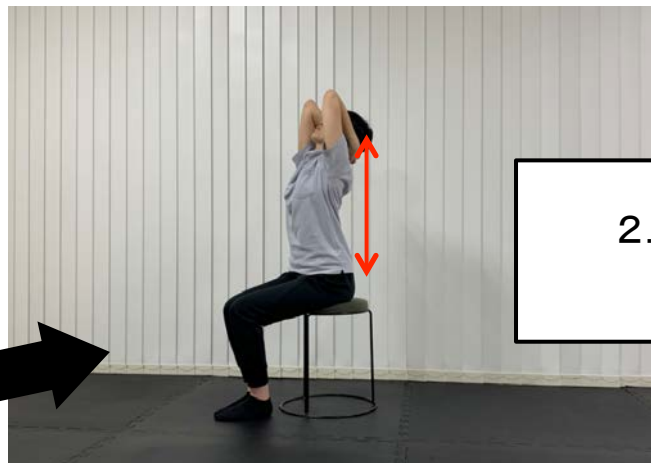
09. 体幹のエクササイズ①

1. 背すじを伸ばして
首の後ろで手を組みます

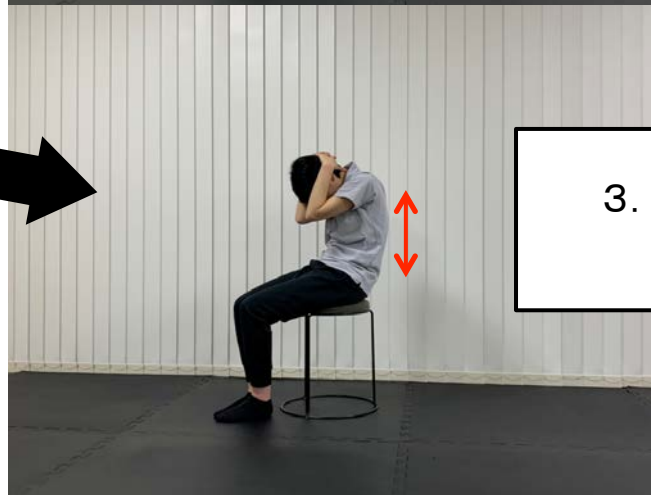


呼吸は止めない
ようにしましょう

2. 目線は天井に向けて
胸を張ります



3. 目線をおへそに向けて
背中を丸くします

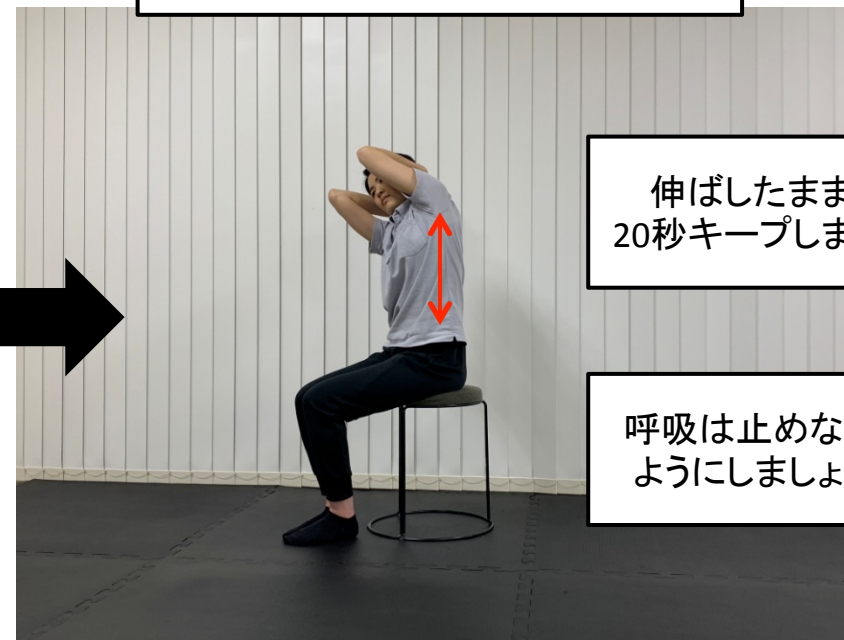


10. 体幹のエクササイズ②

1. 背すじを伸ばして
首の後ろで手を組みます



2. 背すじを伸ばしたまま
横に体を倒します



伸ばしたまま
20秒キープします

呼吸は止めない
ようにしましょう

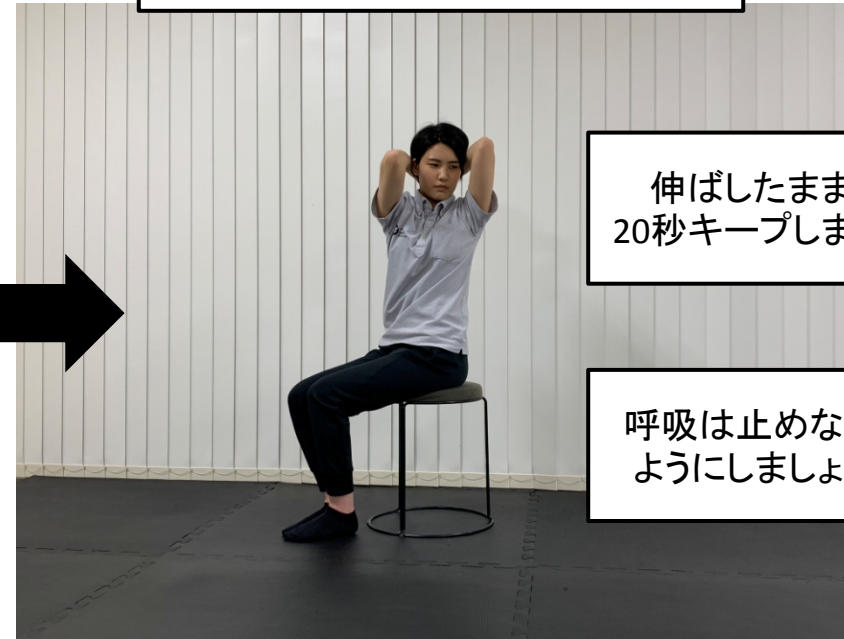


11. 体幹のエクササイズ③

1. 背すじを伸ばして
首の後ろで手を組みます



2. 背すじを伸ばしたまま
体を捻ります



伸ばしたまま
20秒キープします

呼吸は止めない
ようにしましょう

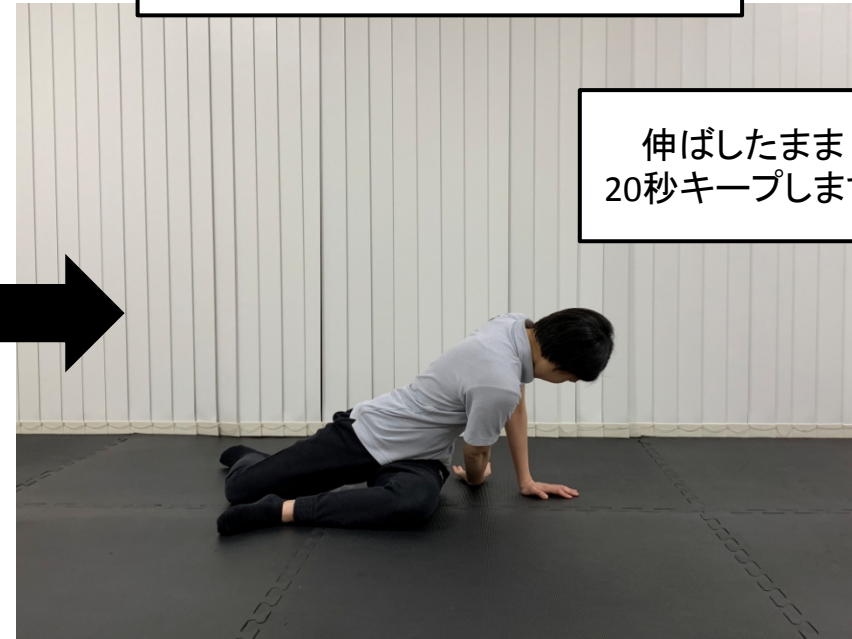


12. 体幹のストレッチ

1. 横座りのような形になり、
体を少し捻り両手を付きます



2. 片手を内側の方に通し、
さらに体を捻ります



伸ばしたまま
20秒キープします

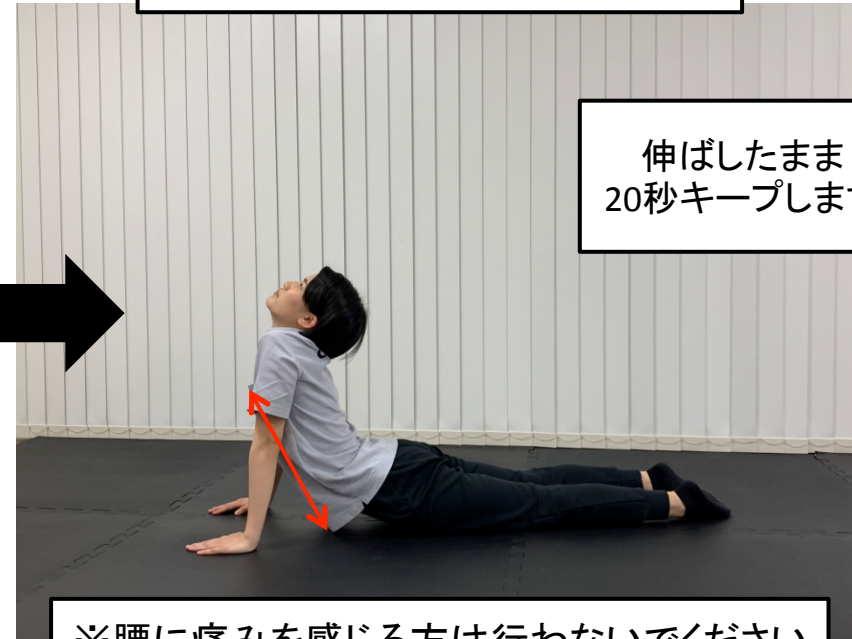


13. 腹筋のストレッチ

1. うつ伏せになり
肩の高さで両手をつきます



2. 肘を伸ばして体を起こし
お腹の前側を伸ばします



伸ばしたまま
20秒キープします

※腰に痛みを感じる方は行わないでください



14. 脇腹のストレッチ

1. 横向きになり、上側の足をお腹の方で抱えて押さえておきます
反対の手で肋骨を持つようにします



2. 肋骨を引き出すようにしながら
体を捻っていきます



伸ばしたまま
20秒キープします

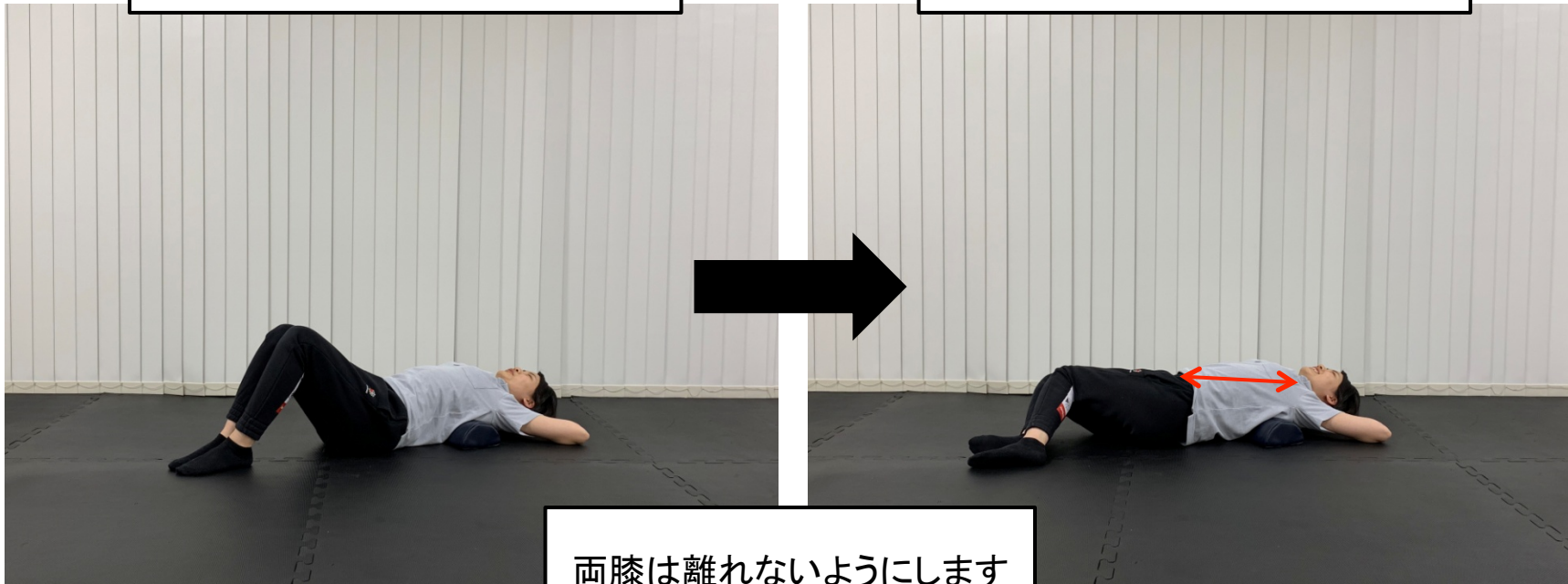
足が動かないよう手で
しっかり押さえます



15. 胸郭のストレッチ

1. 仰向けになり、
手を首の後ろで組みます

2. 両肩をついた状態で、
膝を横に倒します



両膝は離れないようにします



16. 背中～腰のストレッチ

1. 正座をして手のひらを
床につけ軽く肘を伸ばします

2. 視線はおへそをのぞくようにして
背中を丸めます



伸ばしたまま
20秒キープします



17. 背中エクササイズ

1. タオルを持って腕を上げます



2. 背すじを伸ばしたままタオルが
首の後ろにいくよう腕を下げます



繰り返し10回
行います



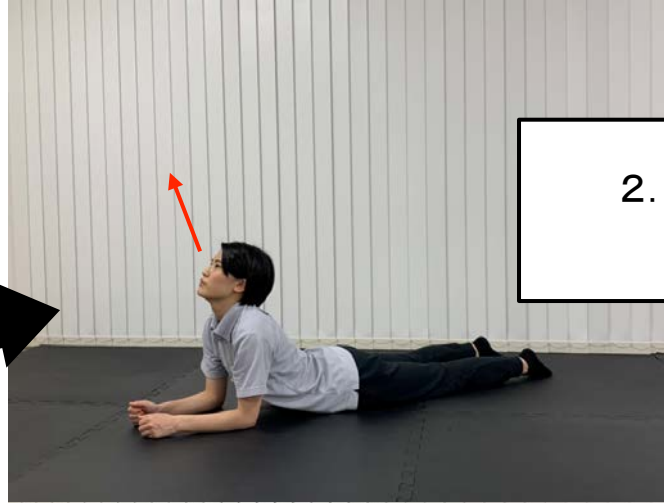
18. 首～背中エクササイズ①

1. うつ伏せになり
肩の下に肘を付きます

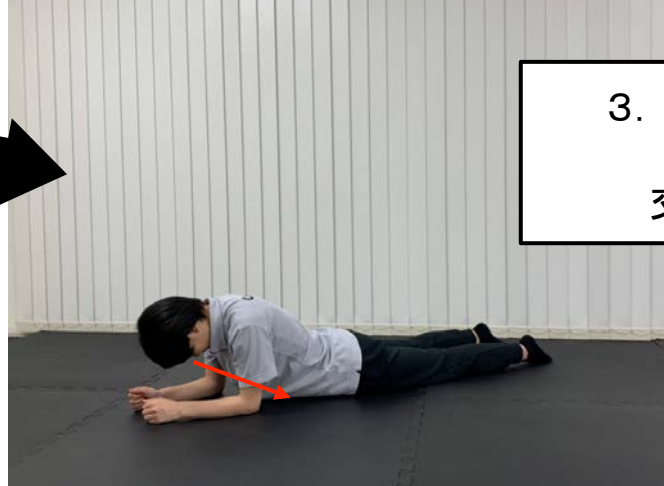


呼吸は止めない
ようにしましょう

2. 目線は天井に向けて
やや胸を張ります



3. 目線をおへそに向けて
背中を丸くします
交互に10回行います

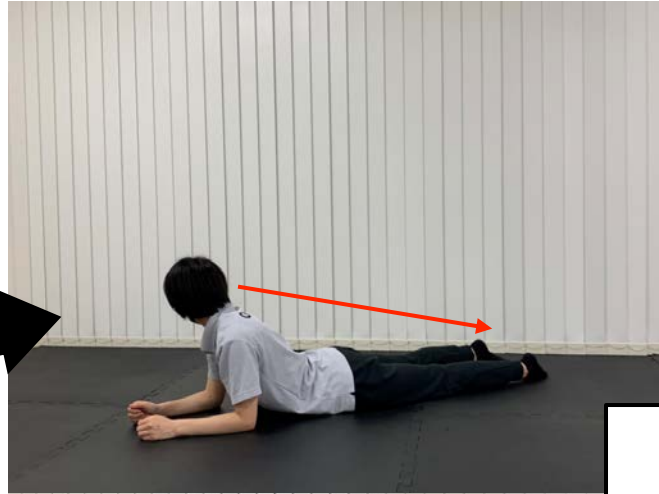


18. 首～背中エクササイズ②

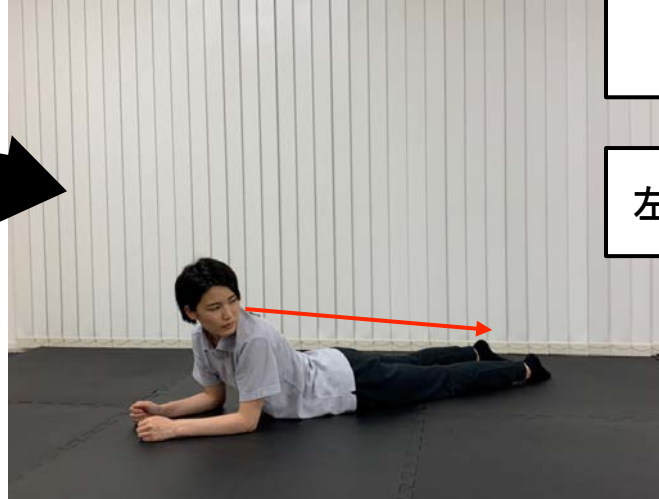
1. うつ伏せになり
肩の下に肘を付きます



呼吸は止めない
ようにしましょう



2. 後ろに振り返るように
反対側の踵をのぞきます

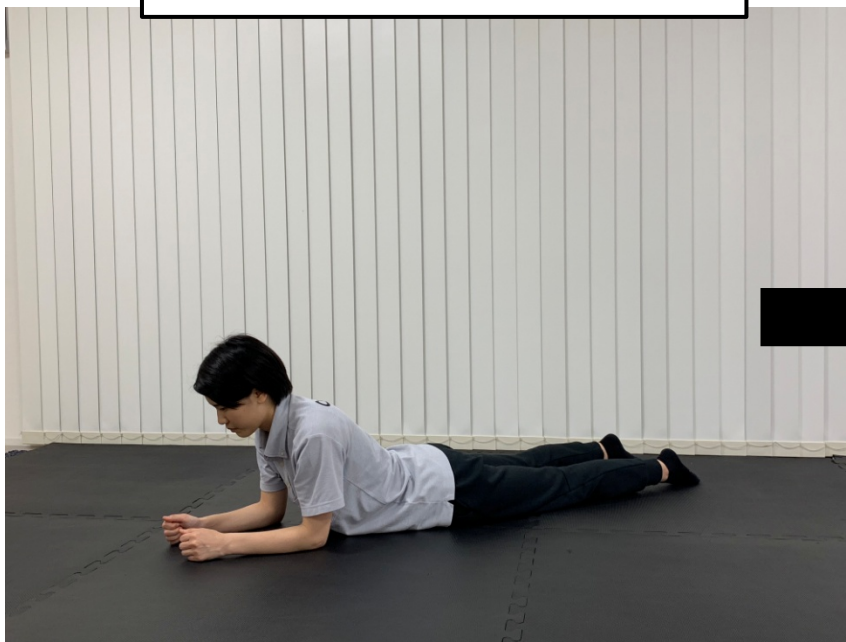


左右交互に10回行います

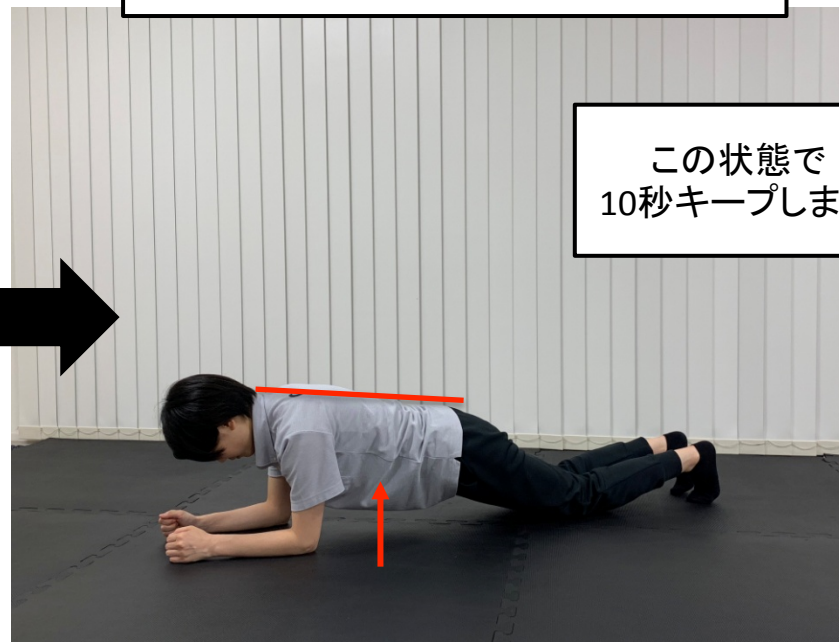


20. プランクエクササイズ(膝つき)

1. うつ伏せになり
肩の下に肘を付きます



2. 膝はついたままおへそを持ち上げ
背骨を一直線にして保ちます



この状態で
10秒キープします

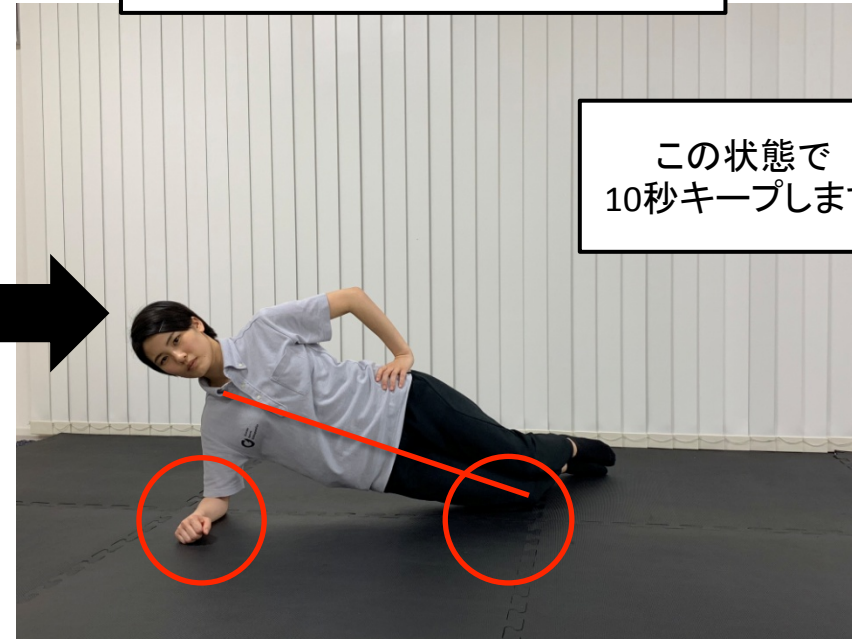


21. サイドプランクエクササイズ (膝つき)

1. 横向きになり両膝を曲げ、
肘をついて体を真っ直ぐにします



2. 体が真っ直ぐのまま腰を上げ、
肘と膝で体を支えます



この状態で
10秒キープします

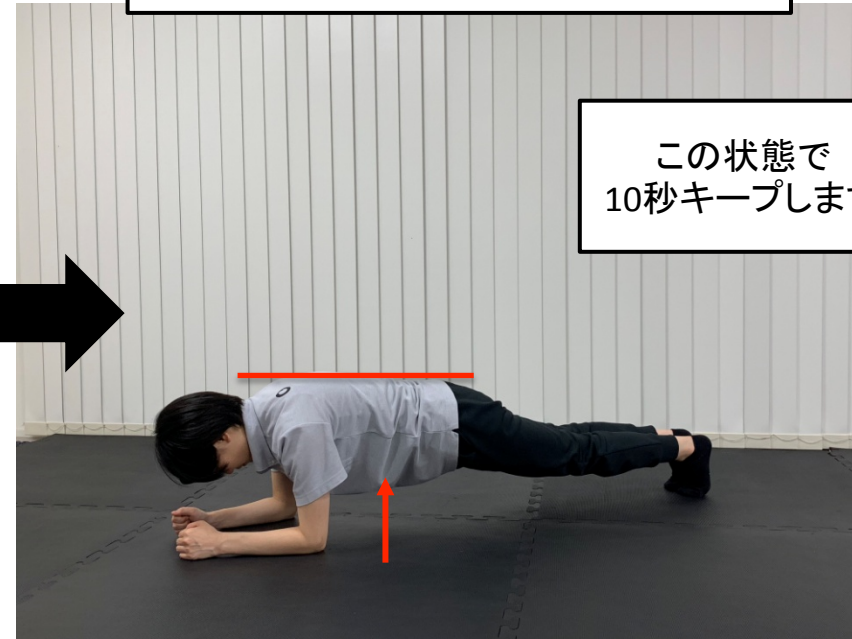


22. プランクエクササイズ

1. うつ伏せになり
肩の下に肘を付きます



2. おへそを持ち上げ
背骨を一直線にして保ちます



この状態で
10秒キープします

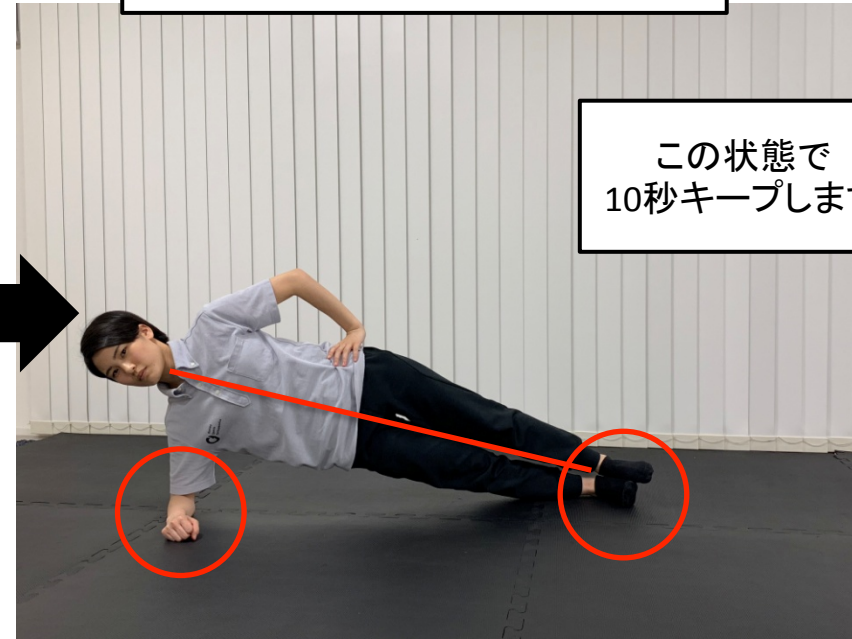


23. サイドプランクエクササイズ

1. 横向きになり両膝を伸ばし
肘をついて体を真っ直ぐにします



2. 体が真っ直ぐのまま腰を上げ、
肘と足で体を支えます



この状態で
10秒キープします

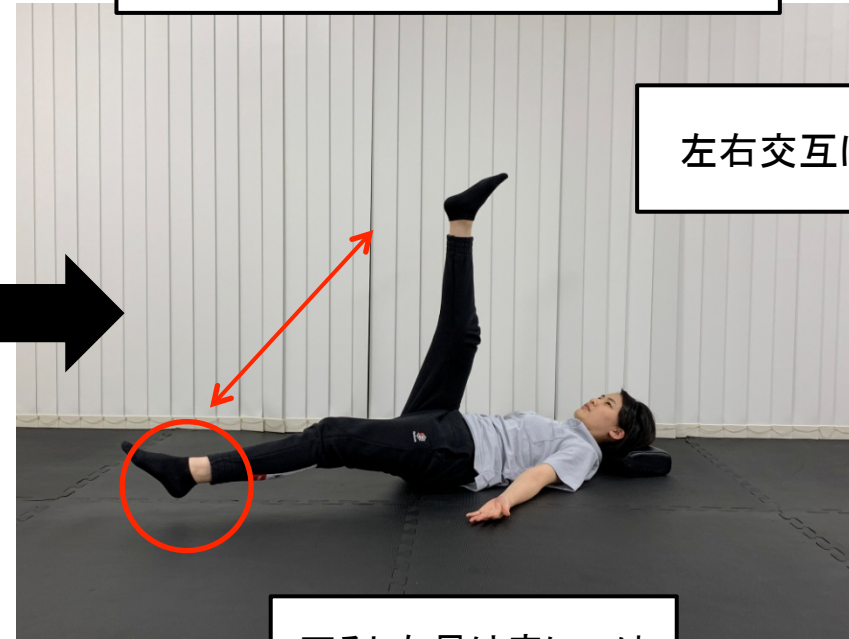


24. 体幹と下肢のエクササイズ

1. 手のひらを上に向けて
膝を伸ばした状態で足を上げます



2. 膝が曲がらないように片方ずつ
ゆっくり交互に足の上げ下げを行います



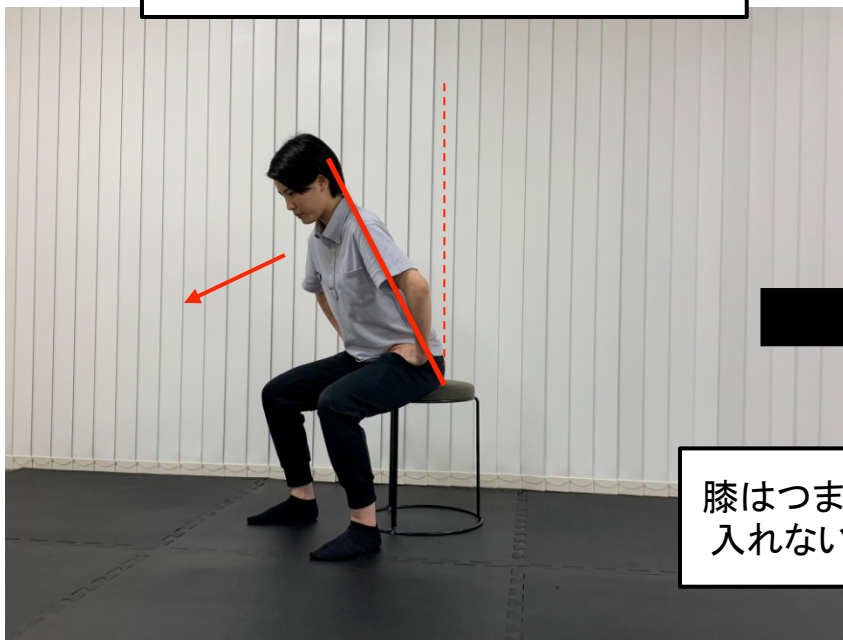
左右交互に10回行います

下ろした足は床につけ
ないようにします

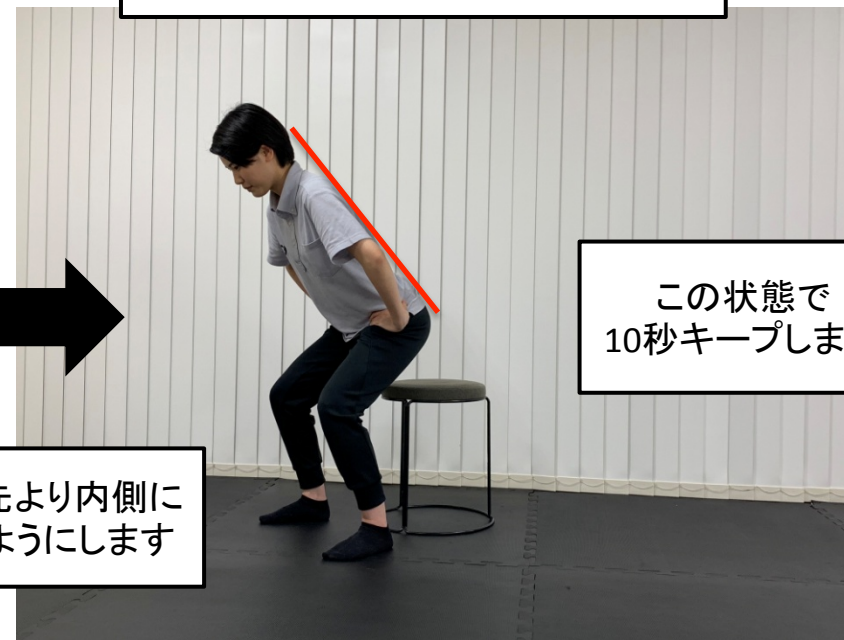


25. スクワットエクササイズ

1. 背すじを伸ばして足幅は肩幅よりもやや広めに取り、上体を前に倒します



2. 背すじを伸ばしたまま、その姿勢からお尻を少し上げます



この状態で
10秒キープします

膝はつま先より内側に入れないようにします

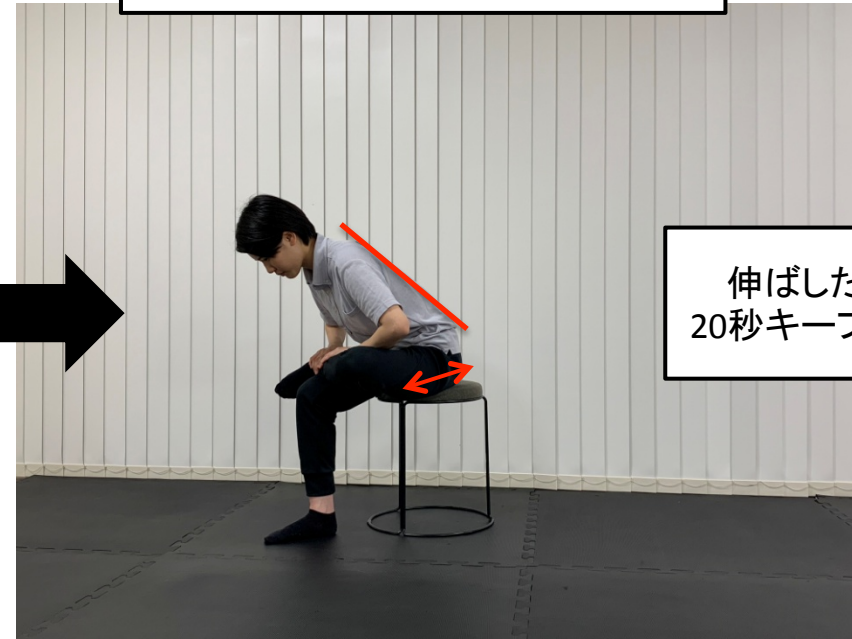


26. おしりのストレッチ

1. 背すじを伸ばして
片方の足首を膝に乗せます



2. 背すじを伸ばしたまま
上体を前に倒します



伸ばしたまま
20秒キープします

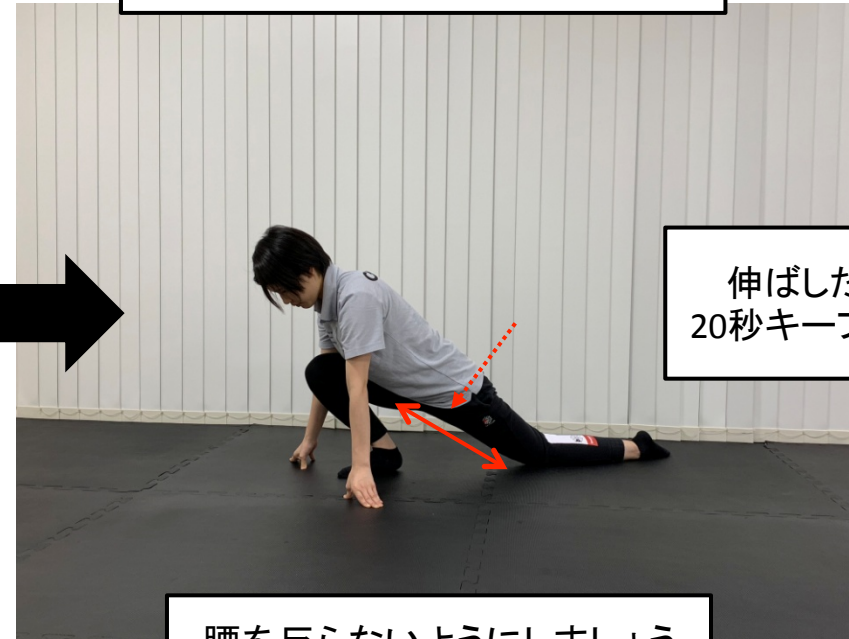


27. 股関節のストレッチ①

1. 前の膝を曲げ、
両手をつき足を後ろに伸ばします



2. お尻を下げ、股関節の前側を
伸ばしていきます



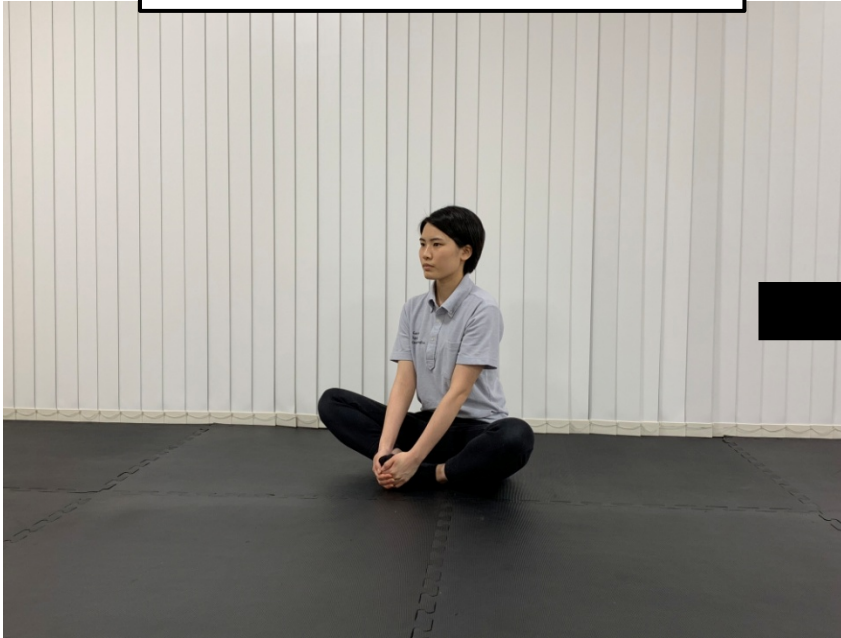
伸ばしたまま
20秒キープします

腰を反らないようにしましょう

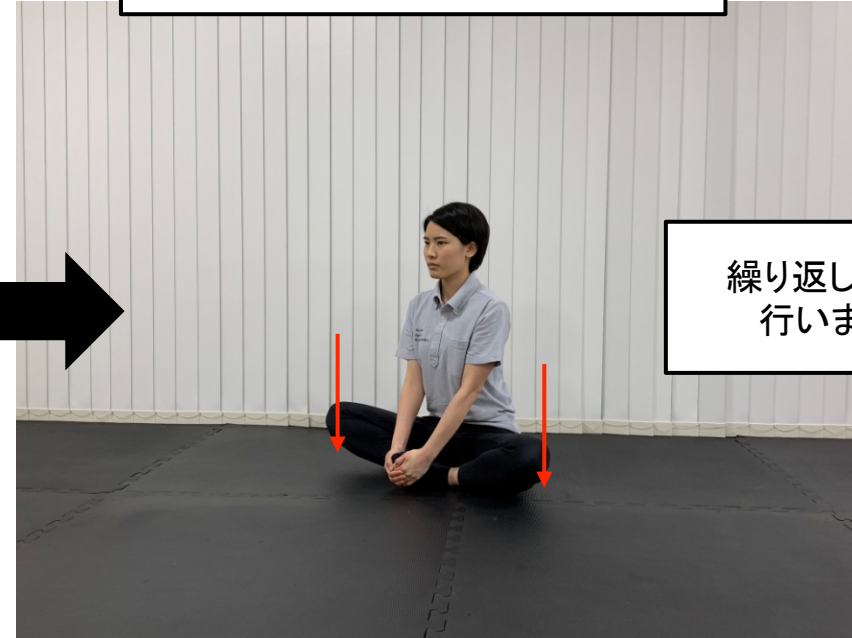


28. 股関節のストレッチ②

1. あぐらをかいて背すじを伸ばし
両足を手で持ちます



2. 背すじを伸ばしたまま、
両膝を床につけるようにします



繰り返し10回
行います

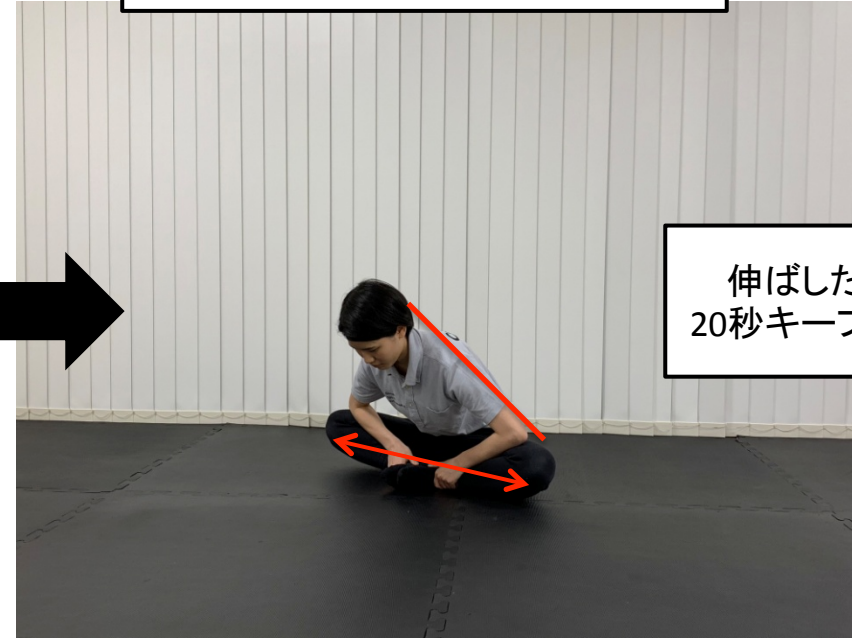


29. 股関節のストレッチ③

1. あぐらをかいて背すじを伸ばし
足首を手で持ちます



2. 肘で膝を押しながら、
上体を前に倒していきます



伸ばしたまま
20秒キープします



30. 股関節のストレッチ④

1. 片方の膝を曲げ、もう片方の
足をももの上に乗せます



2. ももの上に乗せた足側に
横に倒していきます



伸ばしたまま
20秒キープします



31. おしり周りのエクササイズ

1. 仰向けになり、手を開きます
両膝を曲げてつま先を立てます



2. 腰を反らないようにして
お尻を持ち上げていきます



繰り返し10回
行います

腰を反らないように
注意しましょう

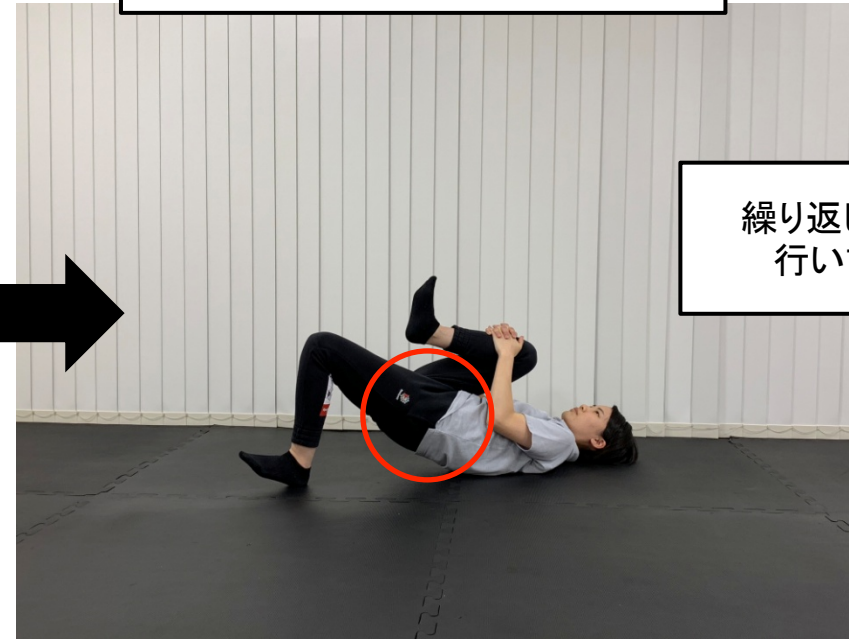


32. おしり周りのエクササイズ(片足)

1. 仰向けになり
片方は膝を立て
片足をお腹につけて抱えます



2. お腹にももをつけたままで
お尻を持ち上げます



繰り返し10回
行います

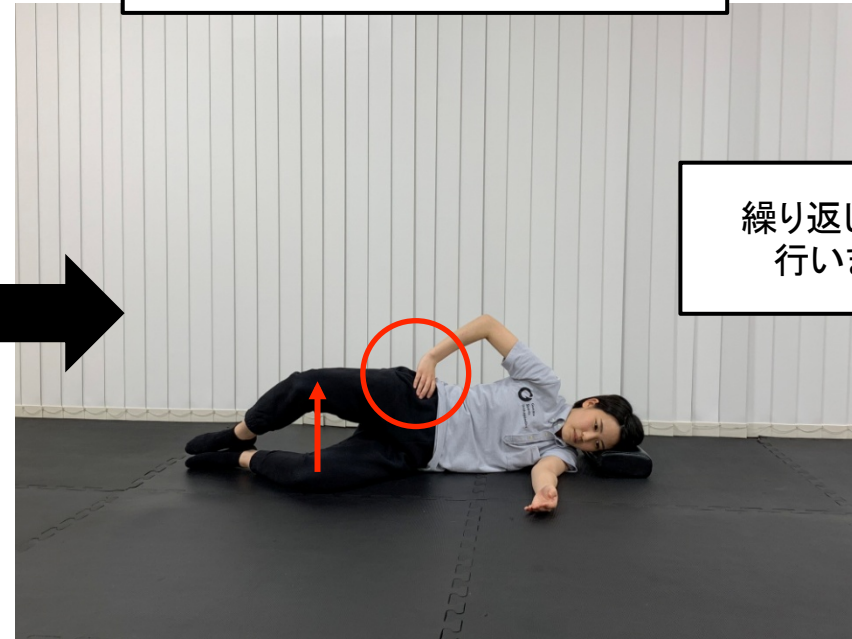


33. 股関節のエクササイズ

1. 横向きで寝た状態で
両膝を曲げて腰に手を置きます



2. 腰は動かないようにして
上の膝だけ開きます

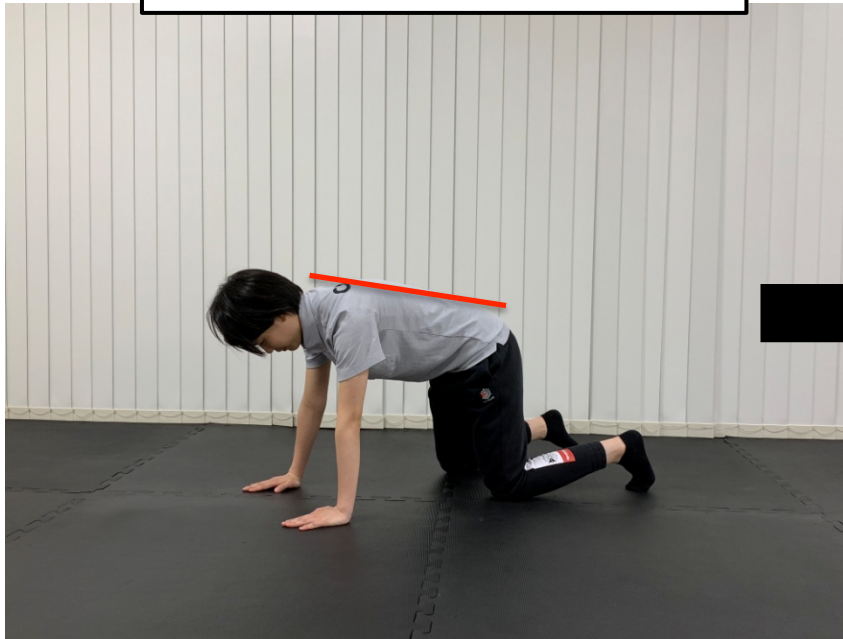


繰り返し10回
行います

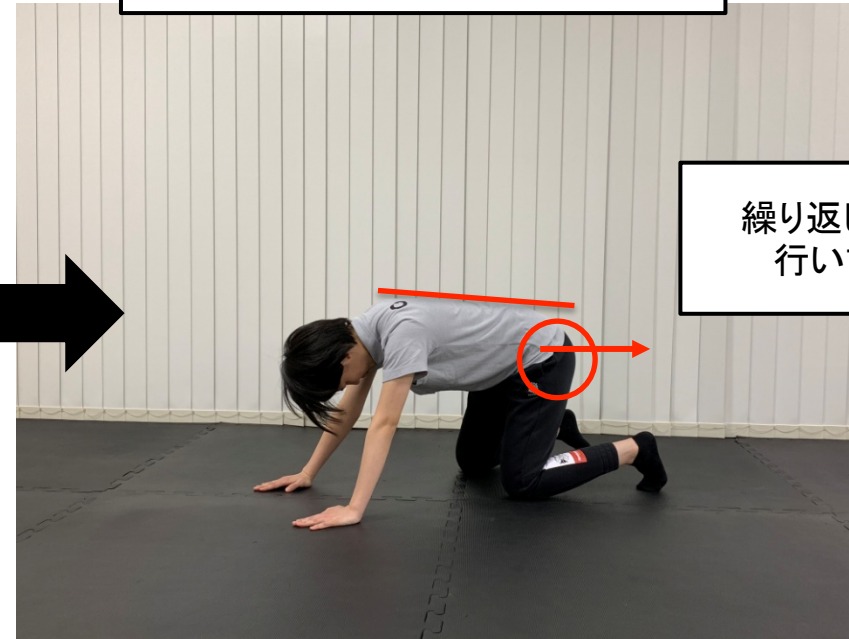


34. 体幹・股関節のエクササイズ①

1. 背すじは真っ直ぐにして
四つ這いになります



2. 背すじを伸ばしたまま
お尻を後ろに引いていきます



繰り返し10回
行います

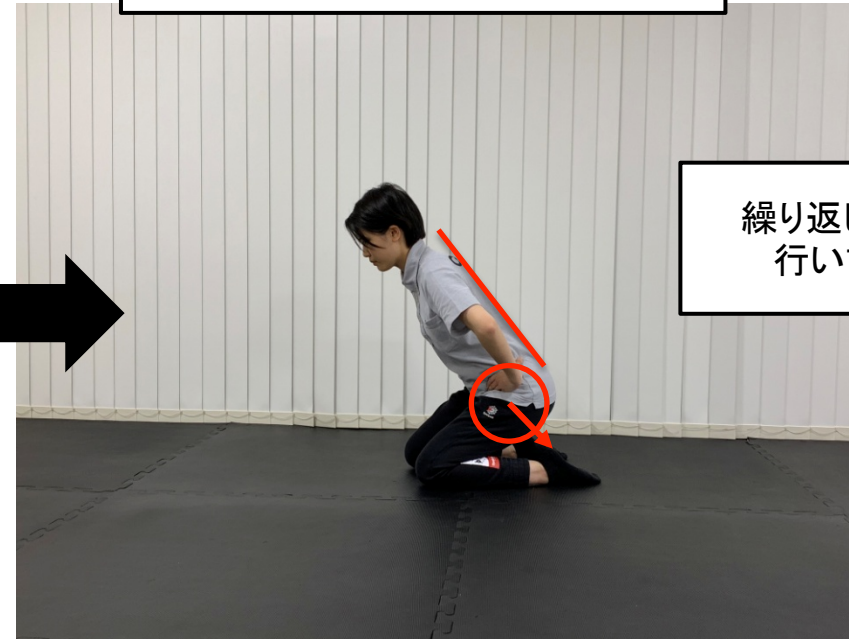


35. 体幹・股関節のエクササイズ②

1. 両膝立ちになり
腰に両手を置きます



2. 背すじを伸ばしたまま
お尻をかかとに近づけます



繰り返し10回
行います

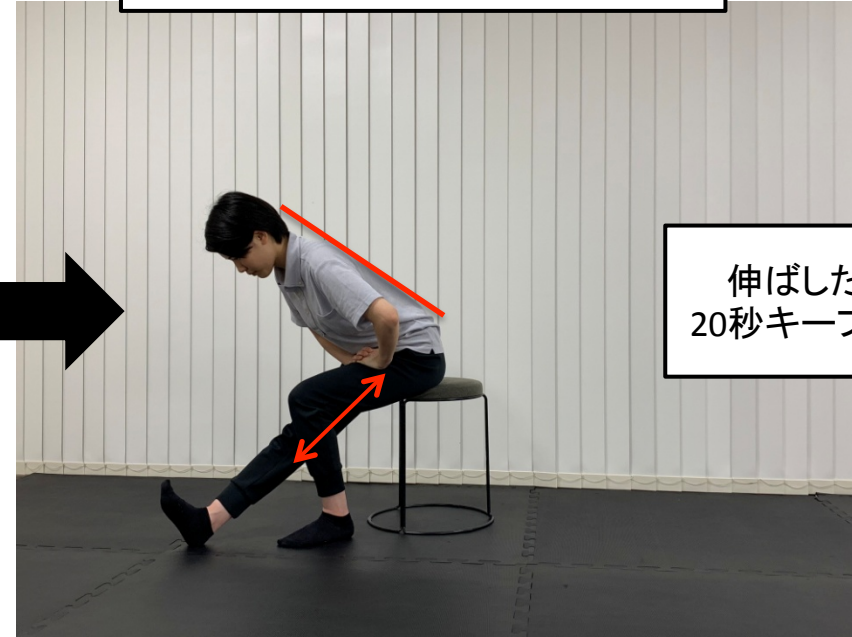


36. もも裏のストレッチ①

1. 背すじを伸ばし、片方の足を伸ばしてつま先を上げます



2. 背すじを伸ばしたまま上体を前に倒します

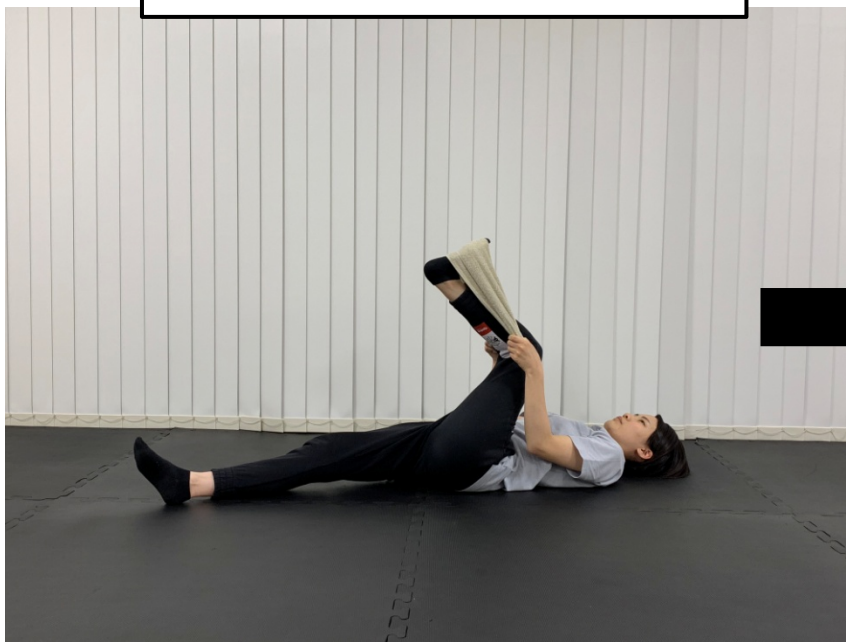


伸ばしたまま
20秒キープします

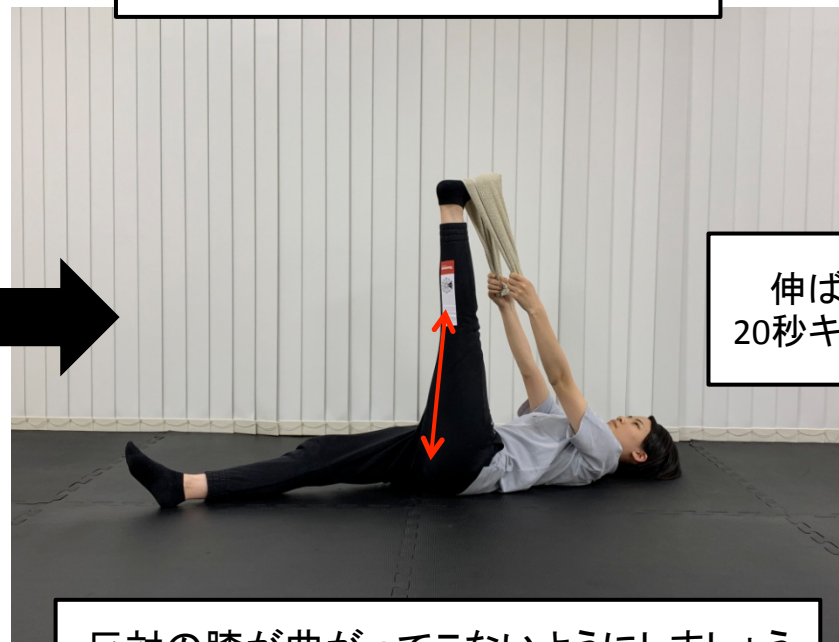


37. もも裏のストレッチ②

1. 仰向けになり膝を曲げて
片方の足裏にタオルをかけます



2. 膝を伸ばしていきながら、
タオルを軽く引きます



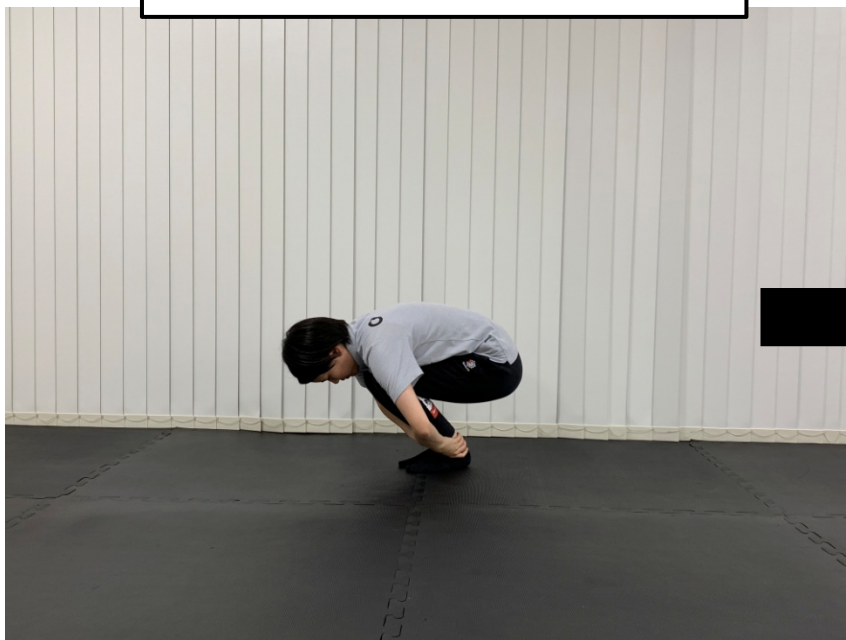
伸ばしたまま
20秒キープします

反対の膝が曲がってこないようにしましょう

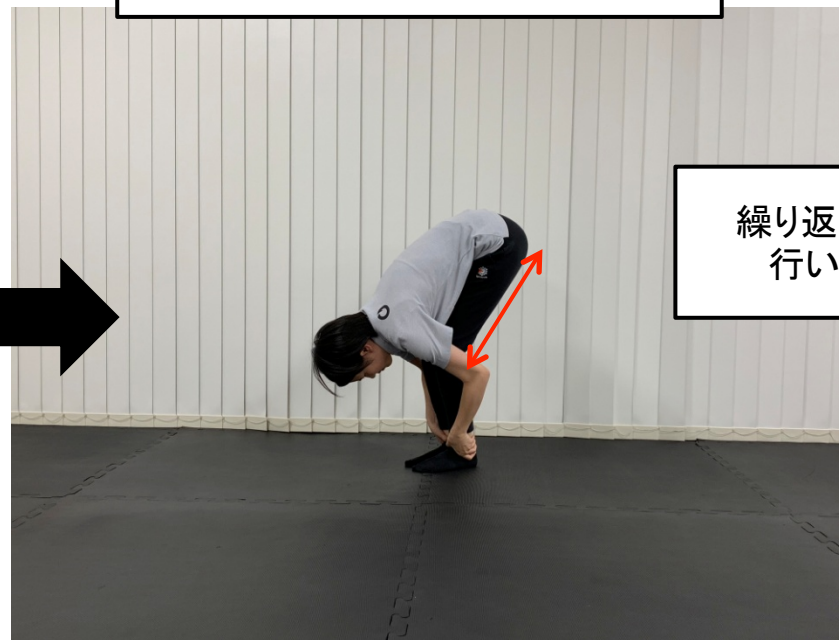


38. もも裏のストレッチ③

1. かかとが浮かないように
足首を両手で掴み、
胸と太ももをつけます



2. 胸と太ももを離さないように
しながら両膝を伸ばします



繰り返し10回
行います

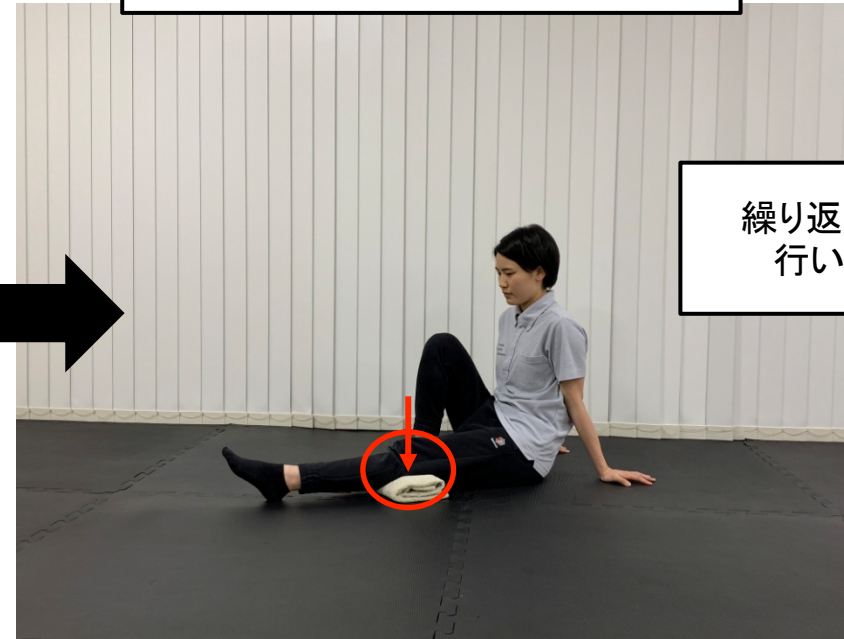


39. もも前のエクササイズ(タオルつぶし)

1. 片方の膝は立て、伸ばした膝の下に丸めたタオルを入れます



2. 膝の裏でタオルを下に押しつけます



繰り返し10回
行います



40. もも前のエクササイズ(足上げ)

1. 仰向けになり手を開きます
片方の膝を立てます



2. 伸ばした足を
反対のももの高さまで上げます



繰り返し10回
行います

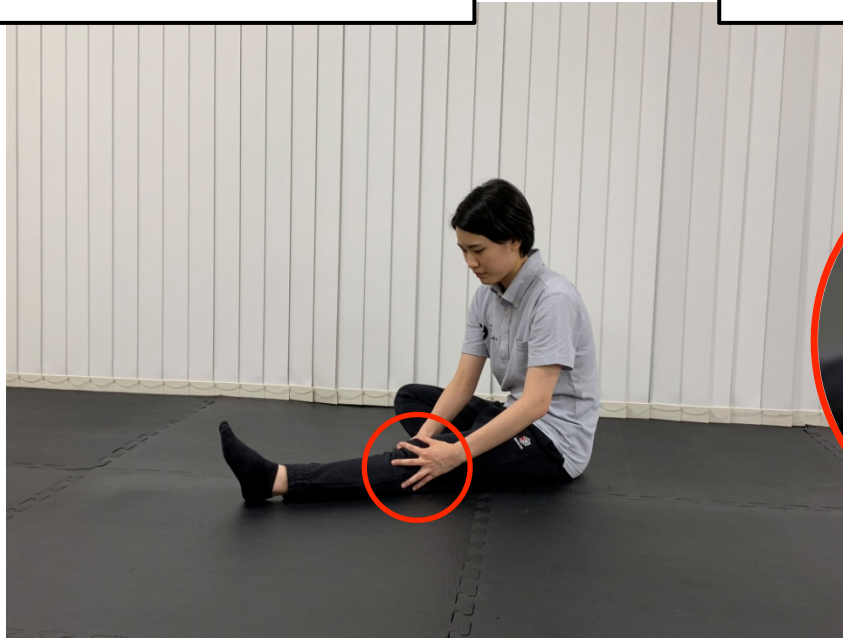
腰はあげないようにしましょう



41. 膝のおさらのマッサージ

1. 膝の力は抜いて
おさを指で囲みます

2. 囲んだ指を上下左右に
動かします

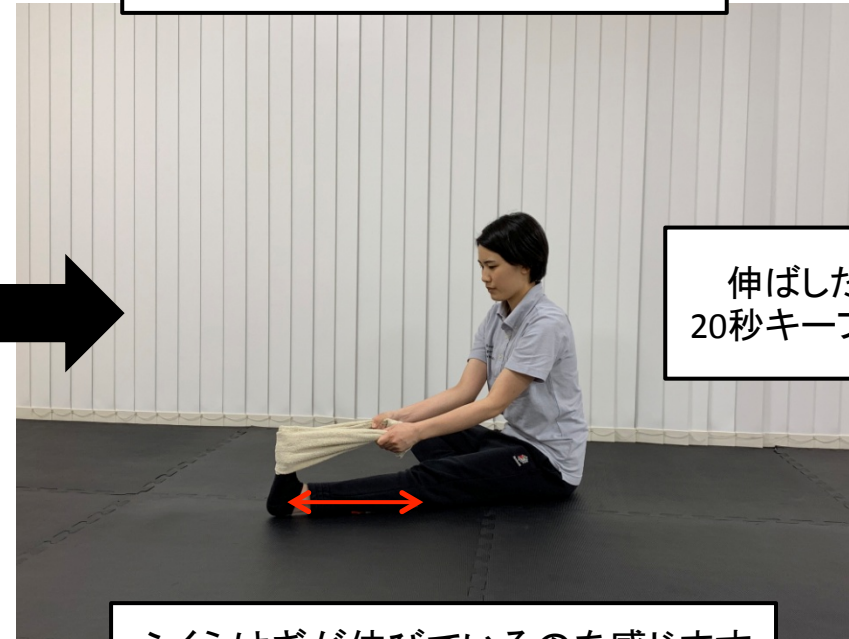


42. ふくらはぎのストレッチ①

1. 膝を伸ばしタオルをつま先に
かけて手で持ちます



2. 背すじを伸ばしたまま、
タオルを手前に引きます



伸ばしたまま
20秒キープします

ふくらはぎが伸びているのを感じます



43. ふくらはぎのストレッチ②

1. 片膝を立てつま先を前に向け
膝を抱えます



伸ばしたまま
20秒キープします

2. かかとが浮かないようにしながら
上体を前に倒していきます



Gunma Sports Orthopaedics



44. 足のストレッチ

1. 片方の足をももの上にか
かかとと足の甲を持ちます



2. かかとと足の甲を
ねじるように動かします



45. 足裏のマッサージ

1. 足の裏にマッサージボールや
テニスボールを置きます



2. 足の裏でボールを転がし、
マッサージを行います



痛気持ち良い
強さで行います



46. ふくらはぎのエクササイズ

1. 前に椅子を置き
背もたれに手をかけます

2. 手は支える程度のまま
つま先立ちをします

繰り返し10回
行います

体重は椅子に寄せすぎない
ようにしましょう

