

# ウォーキング前後に行うストレッチ

上半身

## 1 腕・肩・背中上部のストレッチ



- ① 肩幅に足を開く。
- ② 頭の上で両手を組む。
- ③ 手のひらを上に向け、  
腕を少し後ろに押し上げる。

## 2 肩・背中上部のストレッチ



- ① 肩幅に足を開く。
- ② 腕を曲げ、胸の前で横にする。
- ③ 肘に手をそえて、反対側の肩の方へ  
ゆっくり引っ張る。

— 反対側も同様に行う —

### 3 体側のストレッチ



- ① 肩幅に足を開く。
- ② 左手で右手首を握り、両手を頭の上にする。
- ③ 頭の上から下の方へ引っ張りながら、左側へゆっくり曲げる。

— 反対側も同様に行う —

### 4 胸・肩のストレッチ



- ① 肩幅に足を開く。
- ② 両手を背中の後ろで組み、胸を張る。
- ③ 余裕があれば、腕を少し上へ押し上げ、軽くあごを引く。

## 5 背中のストレッチ



- ① 肩幅に足を開き、膝を軽く曲げる。
- ② 背中を丸めて胸の前で両手を組み、おなかで大きなボールを抱える姿勢をとる。
- ③ 組んだ両手を前の方へ引っ張る。

# ウォーキング前後に行うストレッチ

下半身

## 6 股関節・太腿内側のストレッチ



- ① 肩幅よりも広く足を開く。
- ② 膝を曲げ、両手は膝より少し上にそえる。
- ③ ゆっくり腰を落としていきながら、張りが感じられるポイントで伸ばす。

## 7 股関節・肩・腰のストレッチ



- ① 股関節のストレッチをした状態で、右肩を前へ押し出す。
- ② 右手で右膝を内側から外側へ押し出すようにしながら、上体を左側へひねる。

— 一度上体を起こしてリラックスした後、反対側も同様に行う —

## 8 ふくらはぎ(腓腹筋)のストレッチ



- ① 足を前後に開き、膝と足のつま先を同じ方向にする。
- ② 両手は足の付け根にそえて、上体を支える。
- ③ 後ろ足のかかところが床から離れないように注意しながら、上体を前へ押し出す。

## 9 アキレス腱のストレッチ



- ① ふくらはぎのストレッチをした後、後ろ足を半分程度前に移動する。
- ② 両手は腰にそえて、両膝を曲げ、重心を真下へ落とす。
- ③ 後ろ足に張りが感じられるポイントで伸ばす。

## 10 太腿の裏側(大腿屈曲筋群)のストレッチ



- ① アキレス腱のストレッチをした後、上体を起こして、両手は足の付け根にそえる。
- ② 体を“く”の字型にするようにお尻を後ろへ突き出す。
- ③ 前足の膝を曲げないように注意する。

— ふくらはぎ～大腿の裏側まで  
反対側も同様に行う —

## 11 太腿の表側(大腿四頭筋)のストレッチ



- ① 右膝を後ろへ折り曲げ、右手で足の甲を持つ。
- ② 背筋を伸ばした状態で、右足のかかとをお尻へ引き寄せながらゆっくり後ろへ引く。
- ③ おなか周りを意識して腰が反らないように注意し、上体が前傾にならないように注意する。
- ④ バランスをとることが困難な場合は、何かにつかまって行う。

— 反対側も同様に行う —

## 12 まね(前脛骨筋)のストレッチ



- ① 両手を腰にそえる。
- ② 右足を後ろへ引き、つま先を立てる。
- ③ 軽く膝を曲げながら、前へ倒す。
- ④ すねに張りが感じられるポイントで伸ばす。

— 反対側も同様に行う —