

大切なウォームアップとクールダウン

新宿区ウォーキング協会オリジナル

ウォームアップ(準備体操)

血液の循環を促し、体の柔軟性を高め、動きをスムーズにする働きがあります。ケガの予防にも役立ちます。

スタート前に!!



① 足踏み

手・膝を少しずつ高くあげ、体をほぐす。



② 背伸び

足を開き、手の指を組んで裏返し、頭の上の方に気持ちよく伸ばす。



③ 体側伸ばし

足を少し横に開き、組んだ手を上に引き上げながら横に倒す。反対側も同じように。



④ 上体回し

組んだ両手を前に伸ばし、上体を後ろへ回す。反対回しも。



⑤ 前伸び、後伸び

手を前方に伸ばし、上体を前に倒す。次に、後方へ気持ちよく体の表側を伸ばす。



⑥ 足の振り出しと足首回し・つま先伸ばし

足先を膝が伸びきるように、前後に軽く振り出す。足首をつま先で円を描くように回す。つま先を引き寄せたり、伸ばしたりする。



⑦ アキレス腱伸ばし

後ろ足のかかとをつけたまま、前膝を曲げて体重を前足に乗せ、後ろ足のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばす。反対の足も。



⑧ 股関節伸ばし

アキレス腱伸ばしがすんだら、かかとを上げてさらに深く沈み、股関節を伸ばす。反対の足も。



⑨ 深呼吸

空気を鼻から胸いっぱい吸い込み、口からゆっくり吐き出し、呼吸を整える。

それぞれの動作は呼吸を止めないように、各15~20秒程行います。ストレッチは、ゆっくり気持ちのよい程度に伸ばしましょう。

クールダウン(整理体操)

運動後の疲労を軽減する効果があります。

ゴールしたら!!



① かかとで足踏み

両手は上に伸ばしてぶらぶら。



② つま先で足踏み

下げた両手でグー・チョキ・パー。



③ ひざの屈伸と回し

ひざに手を当てゆっくり屈伸、左右にゆっくり回す。



④ 足の甲伸ばし

足を後ろに引き、つま先を地面につけ、足の甲から足首にかけてゆっくり伸ばす。



⑤ 肩回し

肩甲骨を感じながら前後にゆっくり回す。



⑥ 体ひねり

体の力を抜いて、手を体にまきつけるようにブラブラひねる。



⑦ 深呼吸

体をリラックス状態に切り替える効果がある。疲れを吐き出すイメージ。