



## 歩く前に… ケガや故障の予防に 《ウォーミングアップ・ストレッチ》

休息状態の身体を運動できる状態に整えるため、筋肉や腱を伸ばし、柔軟性を高め、ケガや故障を防ぐことを目的に行うものです。冬場は少し長めに行い、身体を充分に温めましょう。

### 1. 足踏み

その場で足踏みをし、膝をだんだん高く上げ、手も頭の上まで振り、背伸びをするように大きくゆっくり10~20回ずつ行います。

### 2. 背伸び

まっすぐ立ち、手の指を組んで裏返し、頭上に上げて体をゆっくり引き上げて背を伸ばし、気持ちのいいところまで伸びたらそのまま10数えてゆっくり戻しましょう。

歩いた後は…

## 明日への疲れを残さないために《クーリングダウン》

一日中体重を支えてくれた足へ感謝を込めて入念に行いましょう。

- ①腰をおろして靴を脱ぎます。爪先から足指を両手を使ってマッサージ。曲げたり、回したり、引っ張ったりして、かかと、甲、足首、アキレス腱をマッサージします。



- ②ふくらはぎを両手で挟み、血液を心臓に戻すようなつもりで足先から足の付け根の方に向かってもみほぐします。膝の回りは特に入念に行います。太もも回りも同じように行ないます。



- ③体の前で両足の裏を合わせます。身体を前に倒しましょう。



- ④片方の足を伸ばし、伸ばした足の爪先をつかんで引き寄せ10数えます。足裏やアキレス腱、ふくらはぎ、ひざの裏側をよく伸ばします。



- ⑤④とは反対に指先で爪先を押し伸ばします。甲、すねを伸ばしながらさらに体を倒して押します。



- ⑦体を後ろにそらし片足を曲げ、かかとをあ尻の横に置きます。両手を後ろについて、上半身を支えながら、手をだんだん後ろに引いていきます。太ももの前側の筋肉が気持ちよく伸びたところで止めます。背中が地面につくなら、ゆっくり空の雲を眺めてください。同じように反対側の足も行います。



- ⑥爪先を起こして立て、足首を内側に回転させ、足の親指を地面につけます。そのまま回して小指もつけましょう。同じように反対側も行います。



- ⑨立って足を交差させ、足の甲を伸ばします。重心を前足に置き、反動をつけないでじっくり伸ばします。



- ⑩足を交差させたまま両足裏で体を支え、上半身を前屈します。

- ⑪⑩につづいて、背中を丸めたり、手はひざに置いたまま顔を上げて背中を反らせます。後ろ側の足の裏側がよく伸びます。⑨⑩⑪をセットにして、同じように反対側の足も行います。