

# (静的) ストレッチング

1. 息を吐きながら、ゆっくり筋肉を伸ばします。
2. 伸ばした筋肉を意識してリラックスさせます。
3. その姿勢を10~30秒保ちます。

## ストレッチングの効果

1. 筋肉の緊張を和らげます
2. 関節の可動範囲を広げます
3. 運動後の筋肉痛を軽減します
4. 血液の循環をよくします
5. 精神の緊張を和らげます

## 手首・手指

1



2



3



手の平は体の逆側、指は上に向ける

4



手の平は体側、指は下に向ける

5



手の平は床につけ、指は体側

## 首・肩

6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



## 腹・背

16



17



18



## ひねり

19



上半身をひねる

20



両肩を床につける

21



## 腰・臀

22



23



24



25



26



27



28

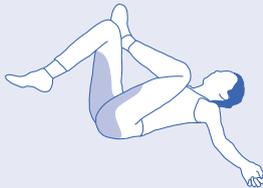


29



腰は動かさず、  
上半身をひねる

30



31



32



33

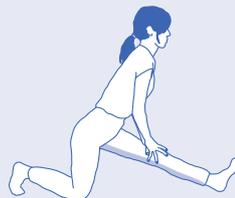


## 脚後部

34



35



36



37



38



39



40



41



左足のかかとは浮かさない

42



43



44



45



## 脚前部

46



47



48



49



50



51



52



53



54



55

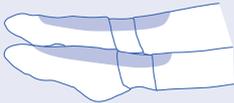


56



## 足

57



58



## 岡山大学スポーツ教育センター

〒700-8530

岡山市北区津島中2-1-1 (一般教育棟D棟1階)

TEL&FAX : 086-251-7181

E-mail : [isec@adm.okayama-u.ac.jp](mailto:isec@adm.okayama-u.ac.jp)

URL : <http://isec.cc.okayama-u.ac.jp/>

## 特に身体の柔らかい人

59



60



61



62



63



64



65



66



# 筋力トレーニング (初めての人)

岡山大学スポーツ教育センター

〒700-8530

岡山市北区津島中 2-1-1 (一般教育棟D棟1階)

URL : <http://isec.cc.okayama-u.ac.jp/>

## 腕



①プッシュアップ-1



②プッシュアップ-2



③プッシュアップ-3



④ディップ

## 脚



⑤ハーフスクワット



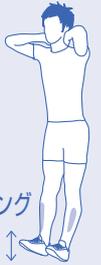
⑥レッグレイズ



⑦サイドレッグレイズ



⑧シングルレッグカーブレイズ



⑨スタンディングトゥレイズ

## 腹



⑩トランクカール



⑪サイドクランチ-1



⑫ベントニータック



⑬クロスレッグオブリークランチ

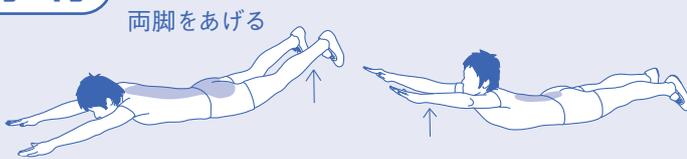


⑭サイドジャックナイフ (シングルレッグ)



⑮リバーストランクツイスト

## 背・臀



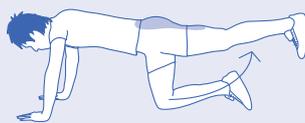
⑯レッグリフト



⑰バックエクステンション



⑱クロスウェイボディエクステンション



⑲バックキック



⑳プロンレッグリフト



㉑レッグリフト



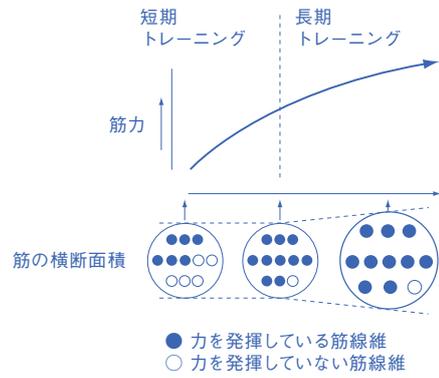
㉒スパインヒップリフト-1



㉓スパインヒップリフト-2

# 筋力トレーニング（経験者）

筋力トレーニングの効果（福永, 1978）



1. 筋力トレーニングを行う前後には、軽くストレッチングを行いましょう。
2. 力を入れるときに息を吐きます。
3. フォームに気をつけて、使う筋肉を意識します。

## 腕・肩



②4 パームダウン リストカール



②5 パームアップ リストカール



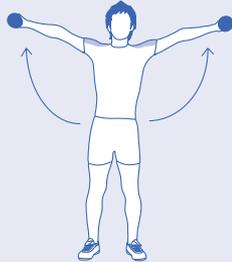
②6 コンセントレーションカール



②7 トライセプス



②8 フロントレイズ



②9 サイドレイズ



③0 パームアウトダンベルカール



③1 パームインダンベルカール

## 腕・胸



③2 フィンガープッシュアップ



③3 プッシュアップ-4

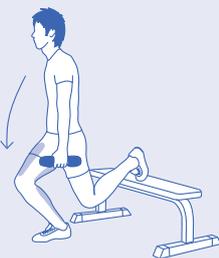


③4 オルタナイトプッシュアップ

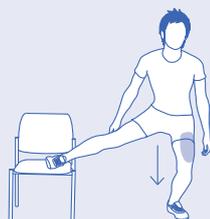


③5 ダンベルプレス

## 脚



③6 リアボックスダンベルランジ



③7 シングルレッグバランススクワット



③8 シングルレッグカーフレイズ



③9 トウレイズ

# 脚



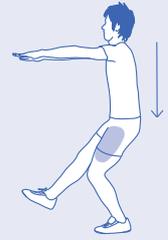
④① フロントランジ



④① サイドランジ



④② ダンベルハーフスクワット



④③ シングルレッグスクワット



④④ シシースクワット



④⑤ インサイドレイズ



④⑥ ライニングアブダクション



# 腹



④⑦ シットアップ



④⑧ ストレートレッグタック



④⑨ ロールバック



④⑩ クロスレッグオブリークランチ(上級)



④⑪ サイドクランチ-2



④⑫ サイドジャックナイフ+ポーズレッグス

# 背・臀



④⑬ ダンベルローイング



④⑭ バックエクステンション-2



④⑮ スーパーマン



④⑯ プローン・レッグレイズ



④⑰ バックエクステンション・ツイスト



④⑱ スパイン・ヒップリフト-3