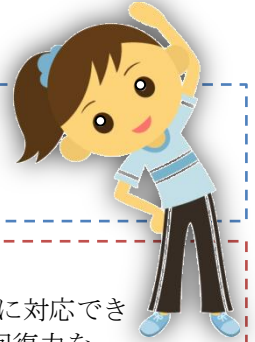




## スッキリ!!スキマストレッチ (3033 運動) ～隙間時間のストレッチであなただけのからだミチガエル!～

誰でもできる「スキマストレッチ」でカラダもココロも軽くなれ!!



### ストレッチ (Stretch) ってなに?

ストレッチは、「伸ばす」「引っ張る」という意味。カラダの筋肉を良好な状態にする目的で、その筋肉を引っ張って伸ばすことをいいます。

### ストレッチの効果は?

「筋肉の緊張をやわらげ、ケガを予防する」「精神的にリラックスさせる」「運動に対応できる状態にする」「持続することで、より柔軟性を高める」「血液循環を促し、疲労回復力を促進させる」など、数々の効果が期待できます。

### ストレッチはいつやるの?

いつでも大丈夫。ちょっとした隙間時間に、短時間でも毎日行う習慣をつけることが大切です。

### ストレッチを行うときの注意は?

- ・カラダを脱力させ、リラックスした状態でいきましょう。食後すぐや飲酒後は避けましょう。
- ・筋肉や関節に怪我をしているときは無理に行わないようにしましょう。
- ・競争したり無理に伸ばそうとしたりせず、自分のペースを保ちましょう。
- ・ストレッチ中は息を止めず、深く静かな呼吸をしましょう。
- ・反動や弾みをつけず、ゆっくりと伸ばしましょう。
- ・カラダが冷えているときは、軽い運動やお風呂などで筋肉を温めてからいきましょう。

あなたの事務所がジムになる!!あなたの運動が日常になる!!

## 「3033 スキマストレッチ」

職場での隙間時間にストレッチを取り入れましょう!!



## 3033 スキマストレッチ【始業編】

机を利用したストレッチです

### 1 お腹とふくらはぎのストレッチ

机に向かって立ち、両手を机の上に置きます。上半身を少しそらせ、右足を1歩、後ろへ引きまします。腰を少し押し出すようにしてみましょう。次に右足を戻し、左足を引いて、同じようにストレッチを行います。

### 2 手と腕のストレッチ

机の前に立ち、両手の指を自分に向け、手の平を下にして机に置きます。両肘を伸ばし、手と腕をしっかり伸ばします。伸ばしすぎに注意！

### 3 腰のストレッチ

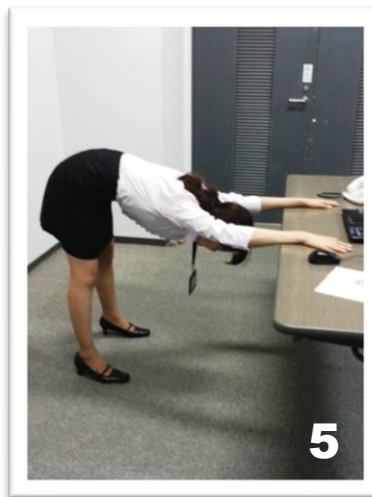
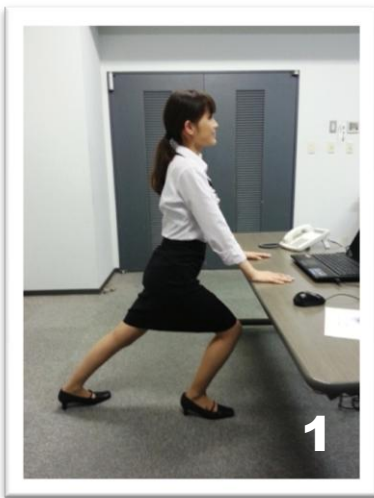
机が体の左側に来るように立ち、机に左手を置きます。右腕を外側からゆっくり上げながら、腰を右側に押し出して体を横に捻ります。ゆっくりと戻し、次は反対側を行います。

### 4 太もものストレッチ

右手を机に置き、左足を膝から曲げ、左手で左足の甲をつかみます。左足の太ももの前面が伸びて気持ちがよいところで止めてください。向きを変えて右足も同様に行います。

### 5 肩・背中・お尻のストレッチ

机に向かって両手を置きます。机から少し離れて立ち、肘を伸ばして腰を曲げながら、頭を中に入れていきます。膝も伸ばして、体の後ろ側全体を伸ばしましょう。



## 3033 スキマストレッチ【昼休み編】

椅子に座って行うストレッチです

### 1 首筋のストレッチ

椅子に座って腰をまっすぐに伸ばし、両腕を横に降ろします。左手で椅子を握り、右手を添えながら首をゆっくり右に傾けます。反対側も行います。

### 2 首の後ろのストレッチ

両手を頭の後ろで組み、押し出すように前に首を倒します。肩に力を入れず、背筋を伸ばして行いましょう。

### 3 肩こり解消のストレッチ

頭の後ろで左腕を折り曲げ、右手で左腕の肘を右手側に引きます。肩甲骨の周りや肩の伸びを意識しましょう。反対側も同様に行います。

### 4 背筋のストレッチ

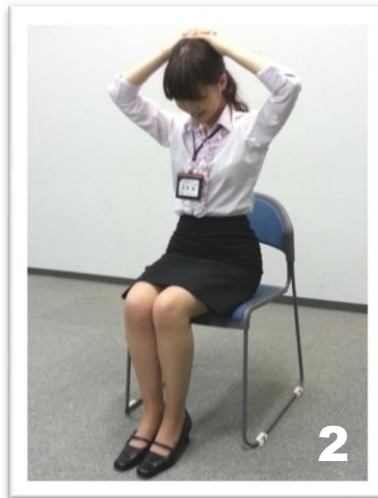
浅めに椅子に座ります。体の前で両手を組み、手の平を天井に向け、腕を真上に押し上げながら背筋を伸ばします。椅子からの落下に注意！

### 5 腰のストレッチ

椅子に真っ直ぐ座った状態で、右に腰を捻り、両手で椅子の背もたれをつかみます。さらに後ろを見るように腰を回します。反対側も行います。

### 6 足と足首のストレッチ

足を床から浮かせ、足の甲とすねが真っ直ぐになるよう、つま先を伸ばします。つま先を自分の方に向け、かかとを突き出して足首を曲げます。





## 3033 スキマストレッチ【終業編】 壁やキャビネットを利用したストレッチです

### 1 足首のストレッチ

壁の前に立ち、やや上体を倒して両手で支えます。右足を下げ、左足の膝を曲げて足首を伸ばしましょう。反対側も行います。

### 2 ワキと胸のストレッチ

顔の高さに腕を伸ばして、壁に手をついた位置から一步下がります。膝を少し曲げて、お尻を後ろに下げようにお辞儀をしていきましょう。

### 3 お腹と股関節のストレッチ

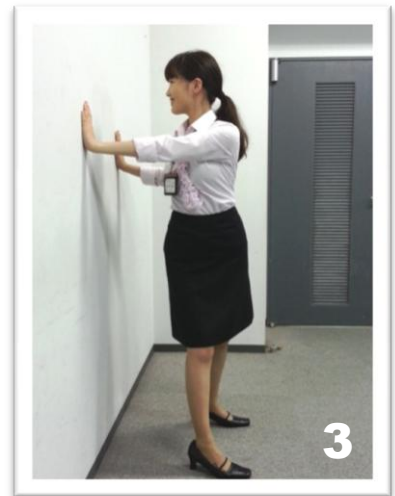
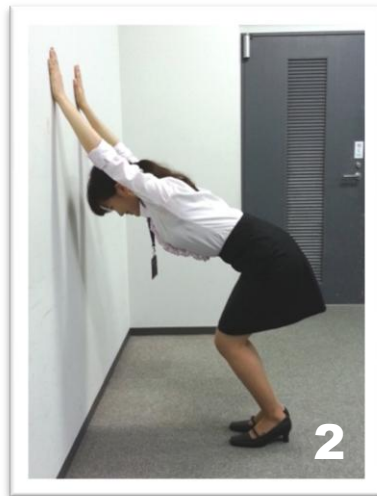
壁と背にして立ち、足を肩幅に開きます。上体を右に捻り、両手を壁につけて静止します。反対側も行います。

### 4 わき腹のストレッチ

右手を肩の高さで壁につけ、横向きに立ちます。腰を壁側に寄せ、右のわき腹を伸ばします。反対側も行います。

### 5 腕と肩のストレッチ

壁を右手にして立ち、腕を後ろに伸ばします。手のひらを壁につけ、体を捻りながら腕や肩周辺を伸ばします。反対側も行います。



神奈川県では、県民の皆さんが運動やスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を送っていただくために、「一日30分」「週3回」「3ヶ月間」継続して運動やスポーツを行う「3033運動」を推進しています。

お問い合わせ先

神奈川県教育委員会教育局  
生涯学習部スポーツ課  
TEL 045-210-8378  
神奈川県立体育センター  
スポーツ情報班  
TEL 0466-81-5611