





体の柔らかさを高めるための運動

名称	肩のばし	腰ひねり	股関節のばし
実際の動き			
方法	<ol style="list-style-type: none"> 1 四つん這いになり、伸ばしたい側の腕を横に広げます。 2 反対の肘から手を床に 付けます。 3 伸ばしたい側の胸お床に押し付けて伸ばしましょう。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 床に座り、左足を伸ばします。 2 右足で左足をまたいで（足を組むようにまたぎます）左腕を右の膝の外側に当て、腰を伸ばします。 3、同じようにして反対側も行います。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 うつ伏せになり、両手は前に、右ひざを 90 度曲げた姿勢で 5 呼吸し、股関節をゆっくり伸ばしストレッチします。 2 上半身を起こし、右腕の下に左手の甲を滑らせるようにし、左肩と左手を床につけましょう。 3 息を吸いながら、右手を天井に伸ばしましょう。右ひざは床につけたまま。 4 息を吐きながら、ゆっくり右手の甲を床に下ろし、体を反転させたら、5 呼吸。この時、右ひざは床から離れます。
チェックポイント	○ 顔を伸ばしている側と反対側の方へ向けて伸ばしましょう。	○ 上体をゆっくりひねりましょう。 ○ 一方の足を伸ばし、他方の足を膝の上で交差させます。伸ばした足側の手の肘を曲げた膝の外側に当てゆっくり押さえつけるようにしましょう。	○ 反動をつけず、徐々に伸ばしましょう。 ○ 姿勢や伸ばす方向を正確にし、筋肉や関節の動きを意識して伸ばしましょう。




体の柔らかさを高めるための運動

名称	太もも前側（寝て）	太もも前側（座って）	太もも前側（立って）
実際の動き			
方法	<ol style="list-style-type: none"> 1 床に座った姿勢で伸ばしたい方の膝を曲げます。 2 ゆっくりと体を後ろに倒し、はじめは肘をつき、痛みがなければ完全に仰向けになり、太ももの前側を伸ばします。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 床に座り、膝を曲げて横に開き、足の裏と裏を合わせます。 2 ゆっくりと体を前に倒し、太ももの内側の筋肉を伸ばします。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 両足を肩幅より広く開き、つま先を外側に向けて立ちます。 2 手を膝に置き、膝を曲げていきます。 3 右肩を内側に入れ、右の太ももの内側の筋肉を伸ばします。同様に反対側も行います
チェックポイント	<ul style="list-style-type: none"> ○ 無理に体を後方に倒そうとして膝が浮かないようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 無理に体を前に倒そうとして背中を丸めてしまわないようにしましょう。 ○ 背中を伸ばし、股関節から折りたたむようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体を前に倒す時、背中を伸ばし、股関節から折れ曲がるように倒しましょう。




体の柔らかさを高めるための運動

名称	手つなぎ開脚	手つなぎV字	じゃんけん開脚
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> ○ ペアで向き合って開脚して座る。 ○ 両者手を取り、引く人が相手の膝の内側に足を添えて行う。柔軟する側が、引く人に体を預けながら前屈していく。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ペアで向かい合い手をつなぎ、足の裏を合わせて座る。 ○ 両者の足裏が離れないようにV字をつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ペアで向かい合って立つ。 ○ じゃんけんをして負けたら足を少しずつ開いていく。(床板などを使うとGOOD!)
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ しっかりと開脚をする。 ○ 引く側が徐々に引き、柔軟する側の体力を考えながら行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 膝を伸ばしたままV字をつくる。 ○ 手が離れないように行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 開く幅を同じにする。 ○ 耐えられなくなったら負け。
効果	<ul style="list-style-type: none"> ○ 股関節や臀部の柔軟性を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 臀部の柔軟性を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 股関節の柔軟性を高める。



体の柔らかさを高めるための運動

名称	ボール渡し（前屈）	ボール渡し（後屈）	ボール渡し（ひねり）
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> ○ ペアで肩幅程度に開脚して背中合わせで立つ。 ○ 一方がボールをもち、ボールをもったまま前屈しながら脚の間を通してボールを渡す。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ペアで肩幅程度に開脚して背中合わせで立つ。 ○ 一方がボールをもち、ボールをもったまま後屈しながら頭上を通してボールを渡す。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ペアで肩幅程度に開脚して背中合わせで立つ。 ○ 一方がボールをもち、ボールをもったまま、お互いに左後方に体をひねる。後方を向いたところでボールを渡す。（左右交互に行う）
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ 開脚した間から相手の顔が見えるように前屈する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 相手と目が合うように後屈する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ひねって向き合ったところでボールを渡す。
効果	<ul style="list-style-type: none"> ○ 臀部、股関節、背中 of 柔軟性を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 背中、腰の柔軟性を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体側、腰の柔軟性を高める。

体の柔らかさを高めるための運動

名称	ボール渡し（足で）	ボールをよける（上体そらし）	ボールをよける（上体そらし）
実際の動き			
方法	<ul style="list-style-type: none"> ○ ペアで隣り合って座る。 ○ 一方がボールを足ではさみ、頭上まで上げて、ペアにボールを渡す。 ○ もらう側も頭上でもらう。 ○ リレー形式でやると盛り上がる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ うつぶせで寝る。手は腰辺りで結ぶ。 ○ ボールを顎付近に転がしてもらい、ボールに当たらないように上体をそらす。（反らす側に複数名いるとよい） 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 両手・両足は地面につけて仰向けで寝る。 ○ ボールを顎付近に転がしてもらい、ボールに当たらないようにブリッジ姿勢をとる。（ブリッジ側に複数名いるとよい）
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ 両手でバランスを取ること。 ○ ペアで呼吸を合わせて行うこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 柔軟性を高めるためにボールをゆっくり転がす。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 柔軟性を高めるためにボールをゆっくり転がす。
効果	<ul style="list-style-type: none"> ○ 臀部の柔軟性を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 背中 of 柔軟性を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 背中・肩甲骨の柔軟性を高める。

体の柔らかさを高めるための運動

名称	人間知恵の輪	ボール転がし
実際の動き		
方法	<ul style="list-style-type: none"> ○ 向かい合って両手を繋ぎ、背中合わせになるように手の間をくぐったり、またいだりして解いていく。 ○ 徐々に人数を増やしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 長座の姿勢で上体を曲げ、体の周りでボールを転がす。 ○ 脚を開脚した状態で行うこともできる。
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ 腕がねじれて痛い場合は、布やロープを利用するなどのフォローを入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 膝が曲がらないように行う。 ○ 体からボールが離れ過ぎないようにする。
効果	<ul style="list-style-type: none"> ○ 人間の可動域の限界についての理解に繋がる。 ○ チームとしての課題解決力を養うことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 下肢を中心とした柔軟性を高められる。 ○ 指先でボールを操作する感覚が身に付く。