

(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



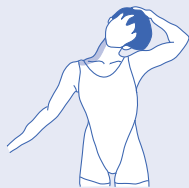
手の平は床につけ、
指は体側

首・肩

6



7



8



9



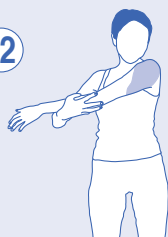
10



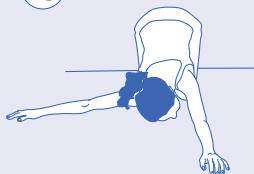
11



12



13



14



15

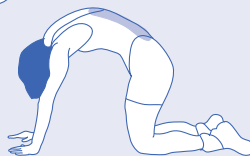


腹・背

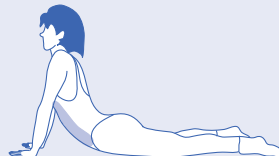
16



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

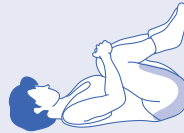
22



23



24



25



26



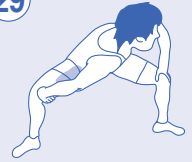
27



28

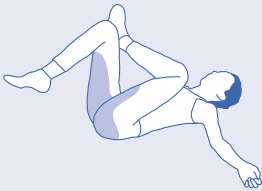


29

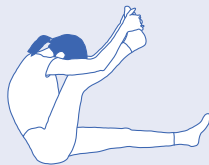


腰は動かさず、
上半身をひねる

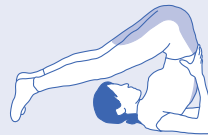
30



31



32

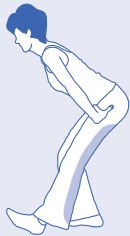


33

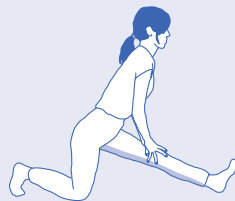


脚後部

34



35



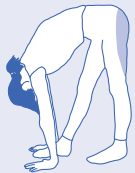
36



37



38



39



40

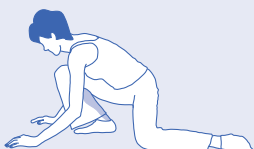


41

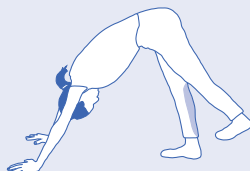


左足のかかとは浮かさない

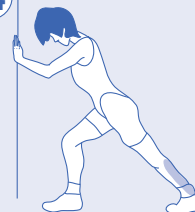
42



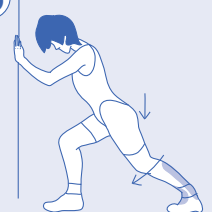
43



44



45

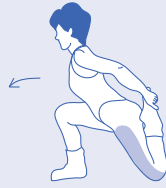


脚前部

46



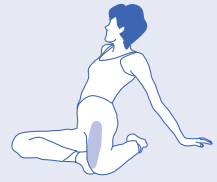
47



48



49



50



51



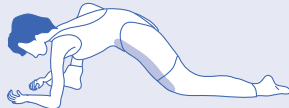
52



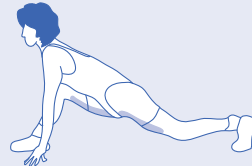
53



54



55



56

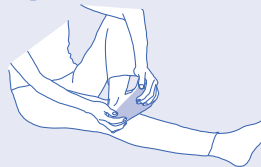


足

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

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

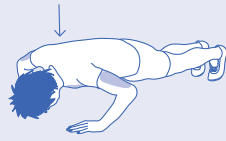
岡山市北区津島中 2-1-1 (一般教育棟D棟1階)

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

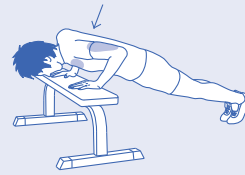
腕



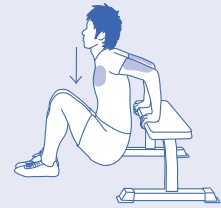
①プッシュアップ-1



②プッシュアップ-2



③プッシュアップ-3

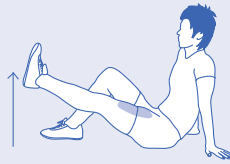


④ディップ

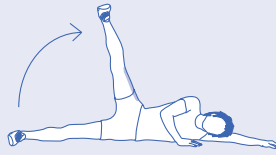
脚



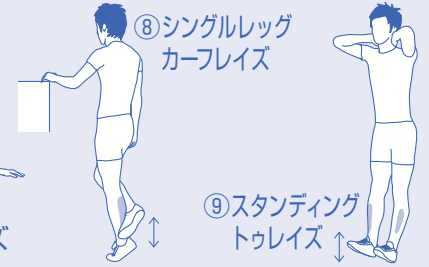
⑤ハーフスクワット



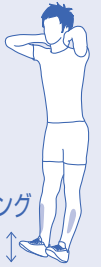
⑥レッグレイズ



⑦サイドレッグレイズ

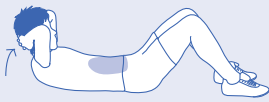


⑧シングルレッグカーブレイズ

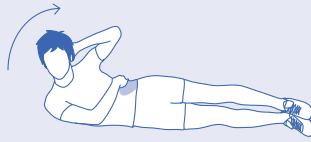


⑨スタンディングトゥレイズ

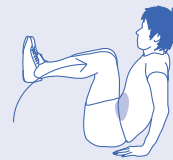
腹



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

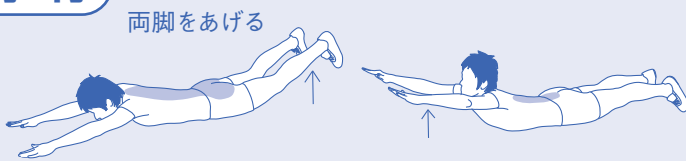


⑭サイドジャックナイフ (シングルレッグ)



⑮リバーストランクツイスト

背・臀



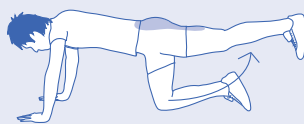
⑯レッグリフト



⑰バックエクステンション



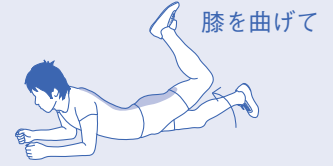
⑱クロスウェイボディエクステンション



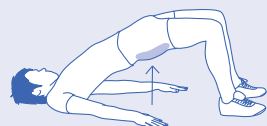
⑲バックキック



⑳プローンレッグリフト



㉑レッグリフト



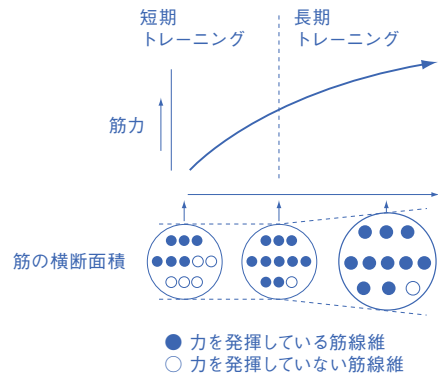
㉒スパインヒップリフト-1



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。

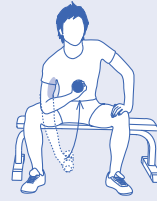
腕・肩



②④ パームダウン リストカール



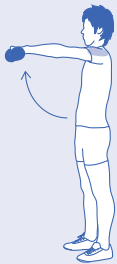
②⑤ パームアップ リストカール



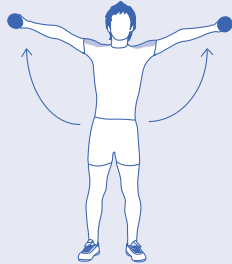
②⑥ コンセントレーションカール



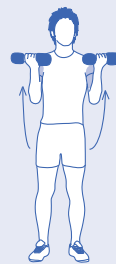
②⑦ トライセプス



②⑧ フロントレイズ



②⑨ サイドレイズ

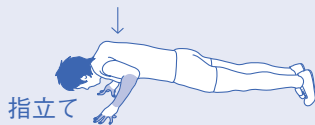


②⑩ パームアウトダンベルカール



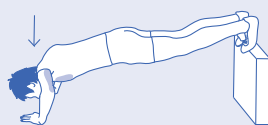
②⑪ パームインダンベルカール

腕・胸



指立て

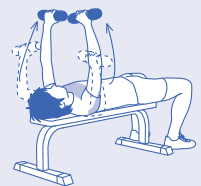
③② フィンガープッシュアップ



③③ プッシュアップ-4

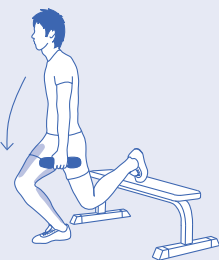


③④ オルタナイトプッシュアップ

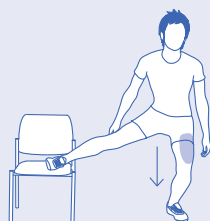


③⑤ ダンベルプレス

脚



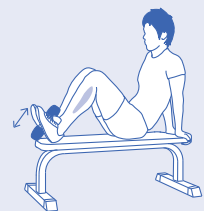
③⑥ リアボックスダンベルランジ



③⑦ シングルレッグバランススクワット

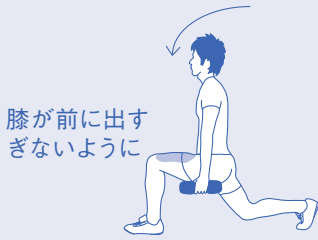


③⑧ シングルレッグカーフレイズ

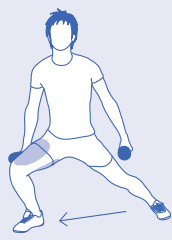


③⑨ トウレイズ

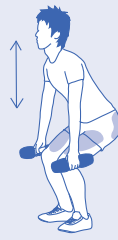
脚



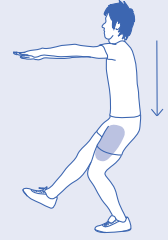
④① フロントランジ



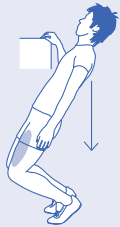
④① サイドランジ



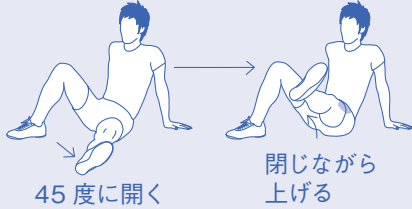
④② ダンベルハーフスクワット



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



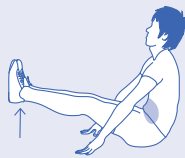
④⑥ ライニングアブダクション



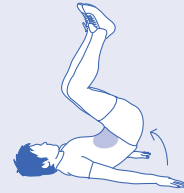
腹



④⑦ シットアップ



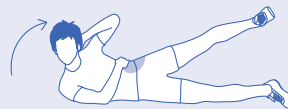
④⑧ ストレートレッグタック



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