

南吹田体育館★片山体育館★北千里体育館★山田体育館★目俵体育館



吹田の体育館に来てやあ～！

詳細につきましては、下記の体育館までお気軽にお問い合わせ下さい

- ①片山市民体育館 〒564-0072 吹田市出口町31番2号
TEL:06-6389-2681 FAX:06-6389-2682
- ②北千里市民体育館 〒565-0873 吹田市藤白台5丁目5番1号
TEL:06-6833-8105 FAX:06-6833-8106
- ③山田市民体育館 〒565-0824 吹田市山田西3丁目84番1号
TEL:06-6876-8855 FAX:06-6876-8764
- ④南吹田市民体育館 〒564-0043 吹田市南吹田5丁目34番1号
TEL:06-6386-7050 FAX:06-6386-7703
- ⑤目俵市民体育館 〒564-0021 吹田市目俵町1番11号
TEL:06-6383-3017 FAX:06-6383-3073

運動前のストレッチ



☆怪我の予防！

☆運動パフォーマンス向上に！



歩きやすさUP!太腿のストレッチ

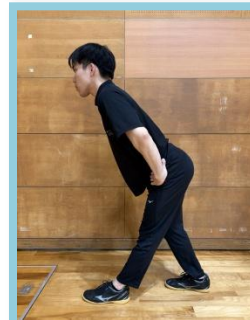
於：北千里市民体育館



自然な呼吸を意識して
20秒～30秒伸ばしましょう



太
腿
前



太
腿
後

☆Point☆

- ・踵を出来る限りお尻に近づける
- ・腰を大きく反らない



☆Point☆

- ・腰は丸めない
- ・可能な方はつま先を上に向ける



背中ストレッチ

於：片山市民体育館

猫の姿勢



- * 四つんばいになる。肘を伸ばす。
- * 脚は腰幅に開く。
- * 息を吐きながら、背中を丸める。

- * イスに浅く座る。
- * 背もたれ又は座面を持つ。
- * 肩甲骨を寄せる。



牛の姿勢



- * 息を吸いながら胸を沈める。
- * 肩甲骨を寄せる。

- * 胸の前で手を組む。
- * 大きなボールを抱えるように腕を前に伸ばす。
- * 背中を丸め、肩甲骨を外側に広げる。



簡単！腰のストレッチ

於：山田市民体育館

床でストレッチ！

(マットなどを敷いてストレッチしましょう。)

①両手を広げて仰向けになり、膝を左右に倒します

POINT

肩を床に付けたまま、膝だけ左右に倒しましょう



ゆっくり
繰り返し！



②仰向けで膝を持ち、抱えます

♪ すきま時間にリラックス...
音楽を聴きながら！
ラジオを流しながら！



POINT

腰の調子を見ながら
徐々に抱えましょう

太ももの裏を持ってOK！
好きな方を選んで伸ばしましょう！



リラックス！首のストレッチ

於：南吹田市民体育館

息を吐いて、リラックスしながら
ゆっくり首を倒しましょう

横に倒すとき



前に倒すとき



のびる~

反対側の腕を下げると
より効果的です。

立っても座ってもOK!

※無理のない範囲で行いましょう

背中が丸くならないように注意!!

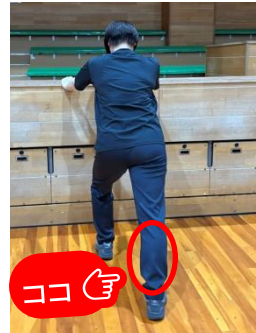


ふくらはぎをストレッチ & マッサージ

於：目黒市民体育館

ストレッチ

- ・壁から一步離れて手を付き 片足を大きく後ろへ引く
- ・目線は前 肩からかかとまで一直線
- ・つま先が前を向くようにするとよりgood



ココ

マッサージ

- ・膝をたてて座り ふくらはぎを軽くたたく
- ・足首から膝裏にかけて 優しくさする



ぼん ぼん ぼん



すり すり すり

注意 !!

- ・腰を反らさない
- ・おしりを下げない



Point

- ストレッチも マッサージも
- ・力を入れすぎない
- ・心地よい程度に行う