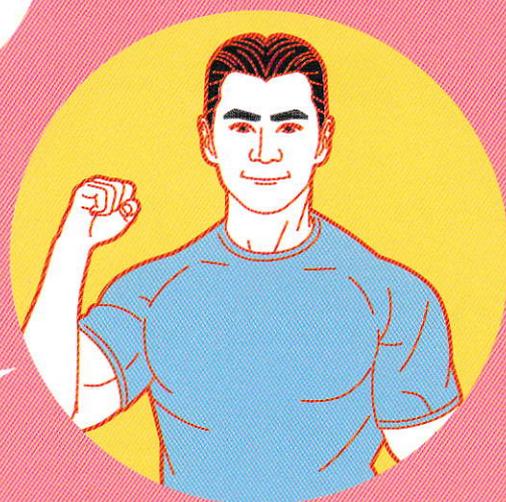


東海大学
健康学部からの
お知らせです。

受験勉強の 疲れを リフレッシュ! ストレッチ篇



健康学部 健康マネジメント学科

健康的な生活を多角的に考え、創造できる
“こころ”と“からだ”のエキスパートを目指す。

5つの領域から、“健康”にかかわる課題解決を追求

1

時代の流れをとらえる
ソーシャル
ウェルネス

2

こころに向き合う
メンタル
ヘルス

3

栄養と身体を科学する
健康と
栄養

4

運動を理論と実践から考える
健康と
運動

5

技術を自分のものにする
ソリューション



東海大学

[資料請求・お問合せ] 入試広報課 TEL: 0463-58-1211 (代表) / 0463-58-6422 (直通)

www.u-tokai.ac.jp

受験勉強の合間に できるストレッチ

どこでもカンタンストレッチ!
受験勉強の疲れをリフレッシュしてがんばろう。

ストレッチのポイント

- Point 1 息をはきながら伸ばす。
- Point 2 痛みを感じる手前で止める。
- Point 3 10~20秒キープする。

1 とめる ストレッチ 首のうしろ

首こり解消に効果的です。

①背すじを伸ばして椅子に座り、両手を組んで後頭部に置く。

②手を重りにする感覚で頭を前に倒し、首の後ろを伸ばして10~20秒間キープする。

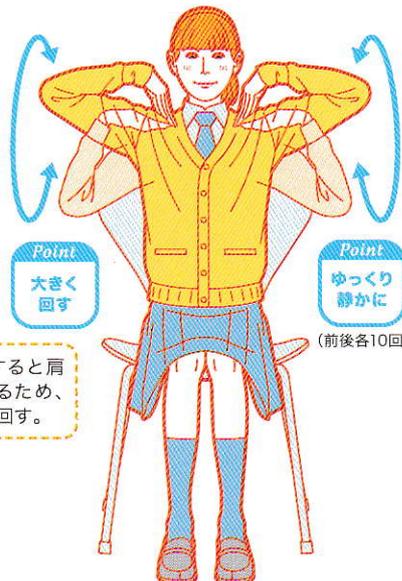
※力を込めて頭を引っ張ると、首を痛めてしまう危険がある。柔に呼吸をしながら、手の重みを利用して頭を倒す。



2 ほぐす ストレッチ 肩

回してリフレッシュ!
目覚ましにも効果的です。

手を肩に当て、肘を大きく円を描くようにまわす。後回しと前回しを両方向行う。肩甲骨から大きく回すように意識しよう。



(前後各10回)

注意 速く回そうとすると肩に負担がかかるため、ゆっくり静かに回す。

3 ひねる ストレッチ おなかの側面

脇腹や腰回りを伸ばして、姿勢をリセットします。

上体を真っすぐに保ち、腰を浮かさないようにして身体をひねる。この時、脚も動いてしまわないように、手で内股を押さえる。

注意 腰が反ってしまうと、腰に負担がかかり、腹筋が伸びてしまう。



4 伸ばす ストレッチ 腰

腰を縦に伸ばし、座り疲れの固まった筋肉に効果的です。

長時間座って勉強すると腰から背中の中の筋肉が固まりやすくなる。定期的にストレッチを行うと筋肉の張りがやわらぎ、姿勢の改善も期待できる。



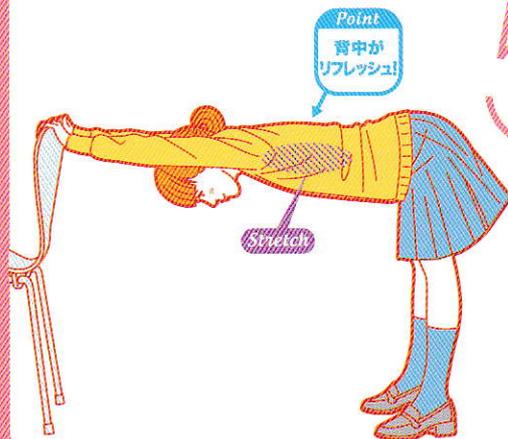
手をからませる

イスに浅めに座り、両手を内側から両足にからませ背中を丸める。おなかをへこませるようにすると背中がよく伸びる。

5 伸ばす ストレッチ 背中

L字の姿勢で背中がリフレッシュ!
猫背改善にも効果的です。

- ①両腕を伸ばしてイスの背もたれや壁で支えながら、腰が90度に折れるようにL字の姿勢を作る。
- ②背中を反らせるのではなく、上半身を後に引き、肩を入れる。



東海大学健康学部 健康マネジメント学科

有賀 誠司 教授

健康づくりに役立つ運動の方法や指導法について研究。担当科目は「健康づくり運動の理論とプログラム」「ウエルネス経営論」など