

# オホーツク運動プログラム

1ポーズにつき  
1分間ずつやっ  
てみよう！

ロコ・ソラーレ  
本橋 麻里 選手

## 1 「のびのびプログラム」 (のびのびストレッチ8種目)

### ①首のストレッチ



頭の後ろで手を組み、ゆっくりと頭を前に倒しましょう。

**Point**  
背すじをピンと伸ばそう！

### ②胸のストレッチ



両手を体の後ろで組み、手を後ろに引いていきましょう。

**Point**  
腰をそらさず背すじをピンと伸ばし、肩が上がらないようにしましょう！

### ③太もも(後ろ)のストレッチ



太ももを両手で持ち、胸に引き寄せ、持ち上げた足のひざを伸ばしましょう。

**Point**  
持ち上げていない方の足を曲げて腰が痛くならないように調整しよう！

### ④太もも(前)のストレッチ



片方のひざを曲げて、体を後ろに倒しましょう。

**Point**  
腰が痛くならないように足を曲げて調整しよう！

### ⑤太もも(内)のストレッチ



片方の足を曲ぎ、体を前に倒しましょう。

**Point**  
背すじをピンと伸ばそう！

### ⑥足の付け根のストレッチ



片ひざ立ちになり、前方下に体を沈み込ませましょう。

**Point**  
かかとからひざまでを床に対して90°にしよう！

### ⑦おしりのストレッチ



伸ばしている方の足のひざを胸に近づけるように少しずつ曲げましょう。

**Point**  
背すじをピンと伸ばそう！

### ⑧ふくらはぎのストレッチ



後ろ足を引いて、体を前に傾けましょう。

**Point**  
顔からかかとまでを一直線にしよう！

## 2 「しっかりプログラム」

### ①肩の動きをよくするエクササイズ (10回)



両腕を上に向け、手のひらを外に向けてひざを下げましょう。

**Point**  
うでを肩につけるようにしましょう！

### ②脚力を鍛えるエクササイズ (15秒)



両足を肩幅にひらき、おしりを後ろに引くようにひざとこしを曲げましょう。

**Point**  
ひざをつま先より前に出さないようにしましょう！

### ③体幹を鍛えるエクササイズ (15秒)



うでを肩につけ、体を横に曲げましょう。

**Point**  
背すじをピンと伸ばそう！

**Point**  
腰を傾けないようにしましょう！

### ④足裏を鍛えるエクササイズ (3回)



足の指で踏んでから振り、タオルをクシュクシュとたぐりよせましょう。

監修：大森 達也 氏  
・株式会社PHYSIT 代表取締役  
・カーリング日本代表トレーナー

# オホーツク運動プログラム

1セット3分(200回)やろう！

ロコ・ソラーレ  
本橋 麻里 選手

## 3 「じっくりプログラム」

### ①ゆらゆら腕振り

・肩はばに足を開いて立ち、両うでを前に構えましょう。  
・両うでの重さを感じながら、力を抜いてゆらゆらと腕を振りましょう。

<立って行うバージョン>



<座って行うバージョン>



血の巡りがよくなり、風邪を引きにくくなるよ。

体幹が鍛えられるよ。

集中力アップ！

下半身が安定！

姿勢がよくなる！

毎日、運動を続けよう！！

ロコ・ソラーレ  
藤澤 五月 選手

オホーツク運動プログラムNOW!

### ②ぴよんぴよん縄跳び

学年×100回やろう！  
例) 小学校1年生=100回  
中学校3年生=900回

・「前回し」でリズムよく跳びましょう。  
・つまずいてもそのまま続けましょう。  
(すぐに跳び直しましょう。)  
※跳んだ回数は、例えば、34回目でつまずいたら、35回からカウントします。

持久力アップ！

発行：北海道教育庁オホーツク教育局

撮影協力：オホーツクラジオ 佐々木写真館

参考文献・資料  
・「2019年度教育本部メモ」(北海道スキー連盟)  
・「可動域ストレッチ&トレーニング」(奈良保健 医学監修 西東社)  
・「1日3分『腕振り』で肩こり・腰痛がとれる!」(北海道みどり)  
・「腕振り縄跳び法スワイショウ入門」(橋本 隆博)

#### オホーツク運動プログラム作成委員

網走市立第二中学校	教諭	安田 吉雄
清里町立清里小学校	教諭	稲葉 大輝
北見市立光西中学校	教諭	尾崎 士朗
北見市立常呂中学校	教諭	小野寺 瑞希
網走市立網走小学校	教諭	土谷 亮祐
美幌町立美幌中学校	教諭	三浦 寿理
北海道教育庁オホーツク教育局	主査	長瀬 紀華
北海道教育庁オホーツク教育局	主査	藤澤 和康