

健康づくりのためのストレッチ運動



運動前後のストレッチは怪我の予防や疲労回復に役立ちます。また、ストレッチは、柔軟なからだづくり、美しい姿勢の保持、リラクゼーションにも効果的です。

ストレッチの種類 ストレッチは実施方法によって3つに分類されます。関節の動きの有無により静的か動的かに分けられます。

1 静的ストレッチ(スタティックストレッチ)

反動をつけずにゆっくり伸ばすストレッチ。筋肉の負担が少なく、リラックスして行うことができます。【例】準備運動

2 動的ストレッチ(ダイナミックストレッチ)

体を大きく動かして筋肉を“伸ばす、縮める”ストレッチ。繰り返すことで血行を促進して筋肉を温めつつ、関節の可動域を広げていくことができます。【例】ラジオ体操

3 動的ストレッチ(バリスティックストレッチ)

反動をつけて行うストレッチ。反動をつけて伸ばしきった瞬間に、普段以上に筋肉が引き伸ばされることで瞬間的に関節の可動域が広がります。【例】スポーツ全般

ストレッチするときの注意点

- 1 20秒以上かけて伸ばす
- 2 伸ばす部位を意識する
- 3 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
- 4 呼吸を止めない
- 5 目的に応じて部位を選択する

※全身をくまなく行うためには何時間も必要です。目的に応じて適切な種類や部位を選ばないと時間がかかってしまいます。



簡単ストレッチ

1 太ももの裏、ふくらはぎのストレッチ

椅子にやや浅めに座り、足首を反らして片脚の膝を伸ばします。背中も伸ばしたまま、膝のお皿のやや上部分をゆっくりと押して太ももの裏とふくらはぎを伸ばします。
回数:左右各10秒間、5回ずつ行いましょう。



2 膝を曲げる運動

床に膝を伸ばして座り、両手を足首に添えて足の裏を床に沿わせながらゆっくりと引き寄せるように膝を曲げていきます。
回数:左右各10回ずつ行いましょう。



今月の町税等納期

- 町県民税(4期)
 - 国民健康保険税(7期)
 - 介護保険料(6期)
 - 後期高齢者医療(6期)
- 納期限▶1月31日(金)

令和7年
2025

1

January

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
29	30	31	1 元日	2	3	4
5	6 ●官公庁仕事始め ●小野町消防出初式 ●新年交礼会	7 ●幼児のわくわくタイム	8 ●窓口延長日 ●小・中学校第3学期始業式 ●幼児のわくわくタイム	9 ●夜間ヘルスアップ運動教室	10 ●ヘルスアップ運動教室	11
12 ●窓口開庁日 ●令和7年二十歳の集い	13 成人の日	14	15 ●窓口延長日	16 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	17	18
19	20 ●ママのリフレッシュ教室	21	22 ●窓口延長日	23 ●夜間ヘルスアップ運動教室	24 ●ヘルスアップ運動教室	25
26	27	28	29 ●窓口延長日	30 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	31 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	1