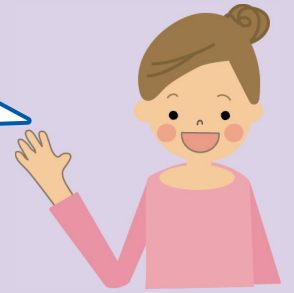
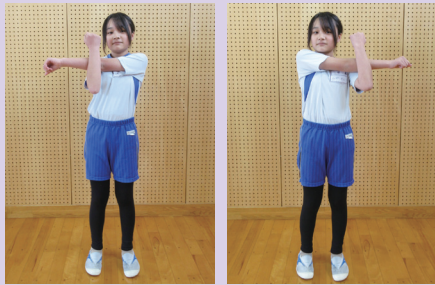


# おおむたっ子ストレッチ

子供から大人までできる簡単なストレッチです。  
気軽に始めてみませんか♪



大牟田市では、小・中学生の体力テストのすべての項目で全国平均を上回ることを目指しています。  
そこで、ケガなどを予防し、健康な体を作るためには柔軟性を高めるストレッチ運動を日常的に行う必要があり、各小・中学校で「おおむたっ子ストレッチ」（全7種類）を実施しています。



## 1 腕と肩のストレッチ

腕を伸ばして反対側の手でひじを押さえ、ゆっくり手前に引き寄せていく。反対の腕も同じようにする。



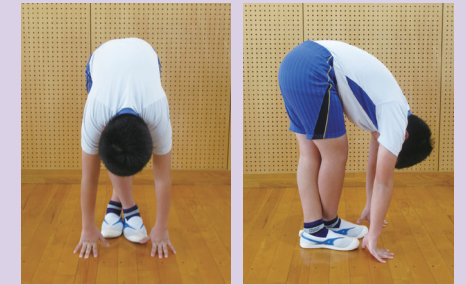
## 2 腕と肩のストレッチ

立った姿勢で両手を体の後ろで組む。上半身を倒さずに、腕のみを上の方へ上げていく。



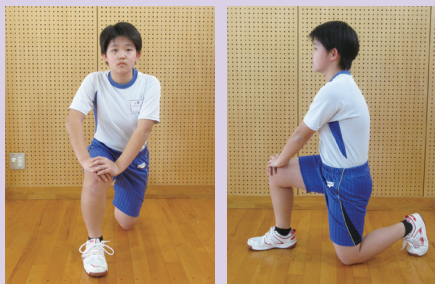
## 3 肩とわき腹のストレッチ

頭の上に両手を伸ばして手を組み、そのまま大きく伸び上がる。体を真横に曲げ、わき腹を伸ばす。反対方向へも曲げる。



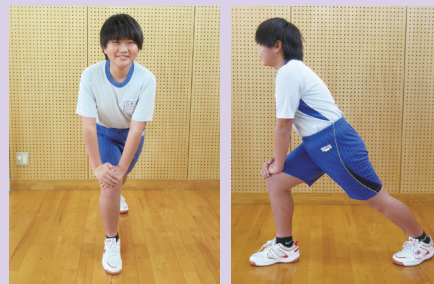
## 4 お尻と太もものストレッチ

足をクロスさせお尻と太ももの後面を同時に伸ばしながら前屈する。反対の足も同じようにクロスさせ前屈する。



## 7 太もも前面のストレッチ

片ひざを立て、もう一方の足は後ろに伸ばす。このときひざは床につけ、足首はつま先を伸ばした状態にする。反対の足も同じように伸ばす。



## 6 ふくらはぎのストレッチ

前後に開脚して太ももの上に両手を乗せておく。後ろ足のひざを伸ばしたまま体重を前方へかけていく。ひざの裏からふくらはぎ全体が伸びる。



## 5 太もものストレッチ

片方のひざを曲げ足首を持ち、太ももの前面を伸ばす。反対の足も同じように伸ばす。

## ストレッチの効果

- ① 柔軟性を高める
- ② 全身の血流がよくなる
- ③ ケガの予防
- ④ 疲労回復
- ⑤ 緊張が解きほぐされる
- ⑥ 適度な運動効果でストレス解消



2025 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



2025 4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 大牟田市市民協働部 スポーツ推進室

TEL : 53-1503 Email : e-sports01@city.omuta.fukuoka.jp  
 FAX : 41-2210 URL : www.city.omuta.lg.jp

今月の健(検)診標語 : 未来のあなたへ繋ぐ がん検診  
 今月の検診日 集団がん検診 : 1日(土)、2日(日)、12日(水)

# MARCH

## 3月の主な大会

### ●総合体育館

- 2・20日 大牟田市民体育大会バスケットボール総合選手権大会
- 4・11・18日 新春スポーツ教室⑧～⑩
- 9日 第26回Wリーグバスケットボール大牟田大会
- 15・16日 大牟田市バスケットボール協会長杯争奪戦(高校)スプリングカップ
- 16日 第71回優勝弓争奪近県弓道大会
- 23日 第29回VICTAS祭大牟田卓球大会
- 23日 おおむた市長杯アーチェリー大会
- 25・26・27日 西日本高専ハンドボール大会
- 28・29日 第1回大牟田市ハンドボール協会練習会
- 30日 統一カラテクラシック西日本武道空手道交流大会

### ●延命球場

- 2日 西日本1部地区大会(軟式野球)
- 8日 西部ガスオープン戦及び少年野球教室
- 9・16日 高松宮賜杯支部大会(軟式野球)
- 20～28日 第156回九州地区高等学校野球福岡南部大会
- 29・30日 西日本1部県大会(軟式野球)

### ●緑地(野球場)

- 2・9・16・23日 高松宮賜杯支部大会
- 29・30日 西日本1部県大会

### ●緑地(ソフトボール場)

- 2日 令和7年度大牟田地区審判・記録伝達講習会
- 9・16・23・30日 第56回市教委杯大会
- 20・22日 トヨタ杯学童支部大会(軟式野球)

### ●緑地(運動広場)

- 2日 令和7年度大牟田地区審判・記録伝達講習会
- 8・9・15・16日 有明学童大会(軟式野球)
- 23・30日 第56回市教委杯大会(ソフトボール)

### ●記念グラウンド

- 22日 春季記録会 in Omuta 小学生(陸上)
- 23日 春季記録会 in Omuta 中学生～(陸上)

### ●緑地公園テニスコート・諏訪公園テニスコート

- 2日 第90回ローレル杯(シングルス)
- 16日 令和7年大牟田オープン・チーム対抗戦
- 23・30日 第53回大牟田OPENテニスジュニアトーナメント高校生以下大会

※内容が変更になる場合があります