

やってみましょう！ストレッチング

～少しずつ身体を動かしてみよう～

ストレッチは、ゆったいと呼吸をしながら伸ばしている筋肉を意識しながら実施します。
回数は、始めは無理せずに少なく実施し、徐々に増やしていきましょう。
姿勢は、腰が反らないよう意識します。また、息を吐きながら伸ばします。

【足首のストレッチ】

回数：5回程度



- ① 足を伸ばします。
- ② 踵を床につけたままつま先を天井に向けます。
- ③ 足の甲をまっすぐ伸ばします。

※1ポーズ：10秒程度



【足首回し】

回数：片足1分程



- ① 足の指の間に手の指を絡ませます。
 - ② ゆっくりと足首を大きく回します。
 - ③ 逆方向も同様に。
- ※1回転：心地よく感じる速さで回します。

【肩回し】

回数：各10回程度



- ① 両手を肩に当てます
 - ② 片側ずつゆっくりと肘を大きく回すように肩を回します。
 - ③ 逆方向にも回します。
 - ④ 反対側の肩も同様に。
- ※1ポーズ：10秒程度

【上体ひねり】

回数：交互に10回



- ① 両手を肩に当てます。
 - ② 腕を床と水平に保ちます。
 - ③ ゆっくりと左右に上体をひねります。
- ※1ポーズ：10秒程度

【肩～背中伸ばし】

回数：5回程度



- ① 背中を伸ばします。
- ② 手の甲を合わせ、そのまま腕を前に伸ばし、背中を丸めます。
- ③ 視線はおへそをのぞき込むようにして、首筋から背中を意識して丸めます。



- ④ 背中を伸ばします。
 - ⑤ 手のひらを上に向けて肘を後ろに引きます。
 - ⑥ 肘と肘を中央によせて肩甲骨と肩甲骨を寄せ、胸を大きく開けます。
- ※1ポーズ：30秒程度