

【ストレッチ体操】

- 開始時の姿勢の確認
- 動く範囲で無理をしない
- 呼吸が止まらないように
- 動きはそれぞれ 10~15秒くらい止める

①首のうしろ



下を向く

②首のよこ



首を横へ倒す
【両側】

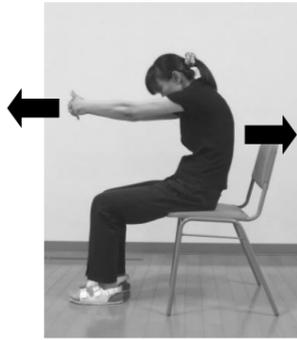
※体を傾けない

③首のまわり



よこを向く
【両側】

④肩甲骨の間



1.手を組んで前方へ伸ばす
2.背中を丸くして後ろへ引く



⑤胸、肩のつけ根



1.うしろで手を組む
2.肘を伸ばして手を上げる
3.肩甲骨をよせる



※手を組むことがきつい場合
★背もたれをつかむ

⑥肩・腕



1.片手を前に出す
2.その手を胸へ近づける
3.反対の手を下からかけて
もう少し引く

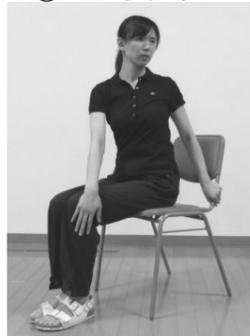
⑦脇



←お尻が
浮かないように

1.手首を持って腕を引き上げる
2.引き上げる反対側へ体を倒す
3.引き上げた側の尻を浮かさない
【両側】

⑧こしひねり



左向きの場合

1.右手は左膝
2.左手は背もたれ
3.左へ腰をひねる
【両側】

⑨お尻



1.もも裏から脚をかかえる
2.脚を持ち上げる
【両側】

⑩もも前面



1.椅子の上でよこへ移動し
片側のお尻を椅子から外す
2.外した側の脚をうしろへ下げる
【両側】

※前傾にならないように



※手は広く空いた側と
脚の間に置く

⑪ももの内側



1.脚を開いて膝に手を置く
2.膝を外に押しながら
少し前傾する

⑫ももの内側&肩・腰



1.左手で膝を外に押しながら
左肩を中央によせてくる
2.顔・体は右を向く
【両側】

⑬ふくらはぎ



つま先を上げる
※なるべく膝を伸ばす
【両側】

⑭もも裏・膝裏



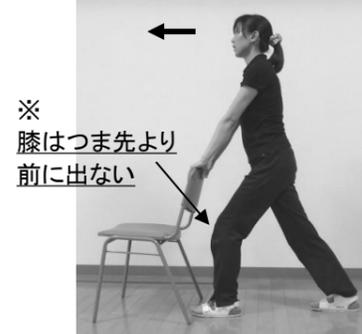
※下を向かない

1.反対のももの上に
手を置く
2.つま先を上げたまま
背すじを伸ばし
体を前傾する
【両側】



※背中を丸くすると
伸び方がゆるくなる

⑮ふくらはぎ・アキレス腱

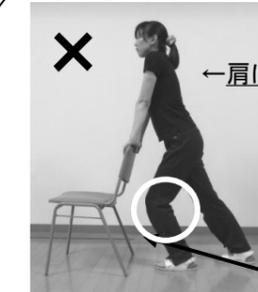


※膝はつま先より
前に出ない

1.片脚を後ろへ引く
※つま先はまっすぐ
※踵はしっかり床につける
2.前脚の膝を軽く曲げる
【両側】



↑つま先外向き



←肩に力が入っている

膝が曲がりすぎ