

# 家でできるエクササイズ ～ストレッチ編～

- 反動をつけずに、徐々に筋肉やけんを伸ばそう。伸ばしている部分を意識しよう。
- 心地よい痛みを感じる程度に伸ばそう。
- 呼吸は自然に、1つの運動で10～20秒行おう。

## 上半身のストレッチ



①手を組んで、上に伸ばす。



②頭の後ろでひじが上になるように曲げ、逆の腕で下に押す。



③腕を反対側の腕でかかえこむ。



④リラックスして頭を左右に動かす。



⑤両手を頭の後ろで組み、首を前にかたむける。



⑥背後で指を組み、背すじを伸ばして腕を上げていく。



⑦ゆっくりと左右にひねる。



⑧足を大きく開いて立ち、こしを落として肩を入れる。



⑨指を組み、お腹を見るように背中を丸めて、腕を前につき出す。

## 下半身のストレッチ



①かかとをつけたまま上体を少しずつ前にたおす。



②立てているひざの真下にかかとを立て、反対の足のひざを遠くに伸ばす。



③背すじを伸ばした状態で、伸ばした足の方に上体をたおす。



④体の前で足のうらを合わせ、胸を張って上体を前にたおす。

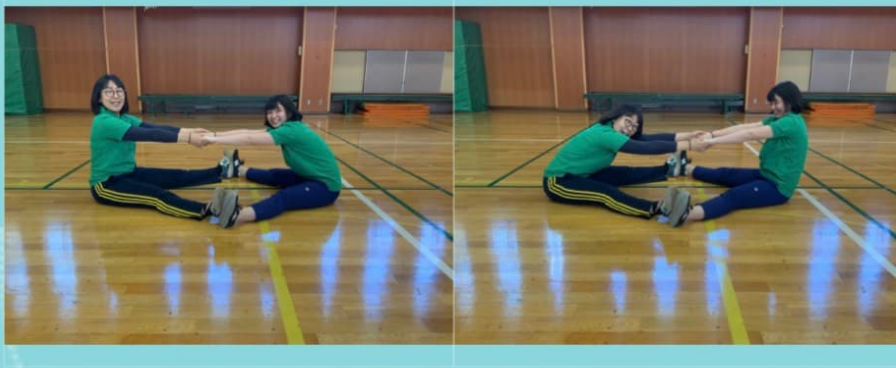


⑤立てた足は伸ばした足の外側に置き、立てた足側に上体をひねる。



⑥足を前に伸ばし、胸を張ったまま上体を前にたおす。

# 2人でできるストレッチ



①ひざを伸ばしたまま手をつなぎ、体を前にたおす。  
お互いに太ももの裏を伸ばす。



②ひざを伸ばしたまま座り、腕を持ち上げる。



③手をつなぎ、背すじを伸ばしながらお互いに引っ張り合う。



④手をつなぎ、上体を前にたおす。