



# お家でやってみよう～ストレッチ編～



## 1. 首のストレッチ

①頭の後ろで手を組み、首を前に倒す。



10秒

②片手で頭を持ち、左右に倒す。



左右 10秒ずつ

## 2. 腕のストレッチ

①片方の腕を前に出し、反対の腕で体に引寄せる。



左右 10秒ずつ

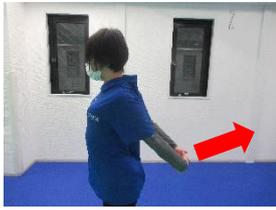
②片方の腕を頭の上で後ろに曲げ、反対の腕で肘を持つ。



左右 10秒ずつ

## 3. 肩&胸&背中ストレッチ

①体の後ろで手を組み、大きく胸をはる。



10秒

②体の前で手を組み、大きく背中を丸める。



10秒

## 4. 肩&股関節のストレッチ

①脚を肩幅より少し広めに開き、お尻を下に落とす。



10秒

②脚を開いたまま、片方の肩を中に入れる。



左右 10秒ずつ

## 5. 股関節のストレッチ

①足を開脚して座り、体を横に倒す。



左右 10秒ずつ

②足を開脚して座り、体を前に倒す。



10秒

## 6. お腹&背中ストレッチ

①うつ伏せの状態から、手で床を押して体を反らせる。



10秒

②うつ伏せの状態からお尻を後ろに引き、背中を丸める。



10秒

## 7. 膝裏のストレッチ

①片方の脚を曲げて座り、体を前倒す。



左右 10秒ずつ

②両方の脚を前に伸ばして座り、体を前に倒す。



10秒

## おまけ:足裏&足首のマッサージ★

○片方の足を曲げて座り、指で足の裏を指圧する。

○足を持ち、足首を回す。



足の指の間に、手の指を入れると気持ちいいよ!



**ストレッチを行う時は呼吸を止めず、**

**いつもより大きく・ゆっくと呼吸しながら行ってくださいね★**

ストレッチは、リラックスできる・怪我をしにくい体を作る・疲れにくい体を作る・冷えやむくみを改善する・姿勢が良くなる など、様々な効果が期待できます! また、体が温まっている時に行うと更に効果が期待できるので、是非お風呂上がりの日課にしてみてくださいね!!

