

自宅でも

ストレッチをしよう!

- ★ 筋肉が心地よい張りを感じるくらいのところで伸ばしましょう
- ★ 反動をつけずにゆっくり呼吸しながら行いましょう
- ★ 伸ばしている筋肉を意識して行いましょう
- ★ 15～30秒間、1・2回繰り返しましょう
- ★ 片方ずつ行う種目は、両方行いましょう

| ストレッチ部位 | ストレッチの動き |
|--|---|
| <p>①ふくらはぎ</p>  | <ol style="list-style-type: none">① バランスを崩さないように、ゆっくりと足を前後に開く② つま先が前を向いていることを確認しながら、ゆっくりとかかとを床に着ける③ ふくらはぎが心地よい張りを感じる幅で保持する<ul style="list-style-type: none">※ 前の足の膝がつま先より前に出ないようにする※ 心地よい張りが感じられない場合は、前後の足幅を調節する |
| <p>②ふともも（前面）</p>  | <ol style="list-style-type: none">① バランスを崩さないように、ゆっくりと片足を曲げ、足の甲を持つ② ふとももの前面が心地よい張りを感じるところで保持する<ul style="list-style-type: none">※ 背筋を伸ばして行う※ 膝に痛みのある人は控える※ 足の甲を持たない人は、タオルを使用してもよい |
| <p>③ふともも（後面）</p>  | <ol style="list-style-type: none">① 片膝を伸ばし、もう一方の膝は曲げて座る② 背筋を伸ばし、ゆっくりと上体を伸ばしている足の方向へ倒す③ ふとももの裏が心地よい張りを感じるところで保持する<ul style="list-style-type: none">※伸ばしているほうの足は軽く曲がっても良い |
| <p>④腰とおしり</p>  | <ol style="list-style-type: none">① 両膝を立てる② 背筋を伸ばしながら、ゆっくりと腕で膝を支えながら上体を捻る③ 腰とおしりが心地よい張りを感じるところで保持する<ul style="list-style-type: none">※無理に腰を捻りすぎないようにする |

| | |
|---|--|
| <p>⑤体側</p>  | <ol style="list-style-type: none"> ① 足を肩幅程度に開く ② 片手を腰に添える ③ 背筋を伸ばし、腰を反らせないように気をつけながらゆっくりとカラダを側方に倒す ④ カラダの側面が心地よい張りを感じるところで保持する |
| <p>⑥胸</p>  | <ol style="list-style-type: none"> ① 足を肩幅程度に開く ② 腰を反らせないように気をつけながら、両手を後ろで組む ③ 背筋を伸ばしながらゆっくりと組んだ両手を上へあげる ④ 胸が心地よい張りを感じるところで保持する |
| <p>⑦背中</p>  | <ol style="list-style-type: none"> ① 足を肩幅程度に開く ② 両手を前で組み、ゆっくりと背中を丸める ※大きなボールに抱きつくようなイメージで ③ 背中が心地よい張りを感じるところで保持する |
| <p>⑧肩</p>  | <ol style="list-style-type: none"> ① 足を肩幅程度に開く ② 背筋を伸ばしたまま、片腕を胸の前に持ってきて、もう一方の腕でゆっくりとカラダの方へ引き寄せる ③ 肩が心地よい張りを感じるところで保持する ※ 上体を捻らない |
| <p>⑨首</p>  | <ol style="list-style-type: none"> ① 足を肩幅程度に開く ② 背筋を伸ばし、首をゆっくり横に倒す ③ 首が心地よい張りを感じるところで保持する ※ 肩の水平を維持する ※ 片手を耳に添えるとより伸ばすことができる ※ 無理に伸ばしすぎないように気をつける |

