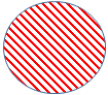


体力づくり ストレッチ

ストレッチを行うことで、体が柔らかくな

ったり、ストレスが和らいだりします。

ゆっくり呼吸をしながら、無理のない範囲
で取り組んでみてください。

写真の  は、ストレッチの際、意識して
伸ばしてほしい箇所を指しています。

①屈伸 (4~6回)

●手を膝に添えた姿勢で膝の曲げ伸ばしをします。



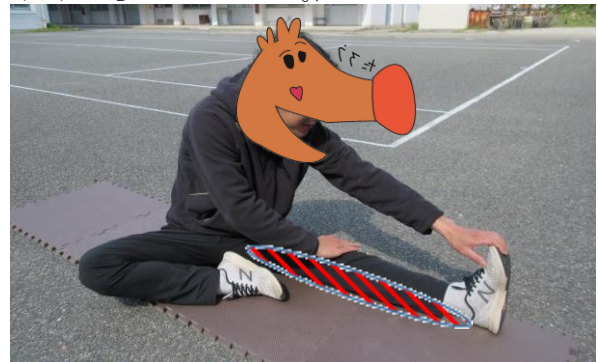
②太もも前 (20秒)

●伸ばしたい方の足を持ち後方へ引っ張るように
して伸ばします。



③太もも裏 (20秒)

●座った姿勢から伸ばしたい方の足のかかとを床
から垂直に立て、つま先を持つようにして前屈
します。(脚を伸ばす姿勢が辛ければ多少、膝を
曲げてかまいません。)



④股関節 (20秒)

●座った姿勢から両足の裏を合わせ、自分の体の方
へ引き寄せます。



⑤アキレス腱 (20秒)

●立った状態から、足を前後に構え伸ばしたい方の
足のかかとを地面につけたまま伸ばします。



体力づくり ストレッチ

⑥二の腕

- 頭の後ろで片方の肘を持ちます。



⑦肩のストレッチ

- 写真のように、腕を前方で十字を組み、肩を伸ばします。



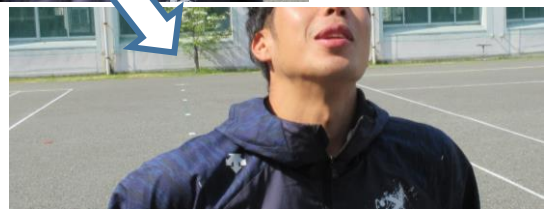
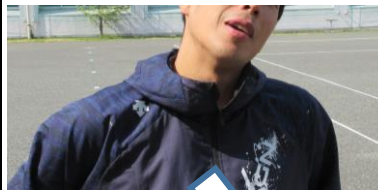
⑧肩回し（数回程度）

- 手を両肩に付け、前後に回します。



⑨首の回旋（数回程度）

- 首をゆっくりと時計回り、反時計回りに数回ずつまわします。



⑩手首、足首（数回程度）

- 手首、足首を回すようにしてほぐします。



毎日ストレッチを行うことで徐々に効果が表れてきます。

体の変化を楽しんでみてはいかがでしょうか？