

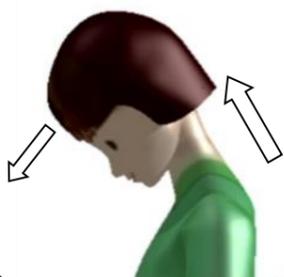
ストレッチ体操 (体を伸ばす) 体操

よく見える場所に貼って、ご使用ください

ストレッチを行うときは

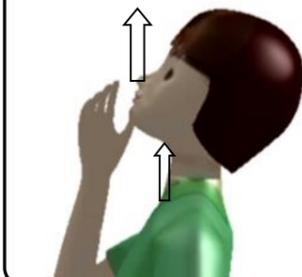
1. ストレッチを行うときには息を止めないように、伸ばす時はゆっくり息を吐きます。
2. 反動をつけないようにしましょう。
3. 筋肉や関節を痛みの出ない程度に伸ばし、楽に呼吸しながら10秒～20秒保持します。
4. 最後にからだの力を抜いて、ストレッチ前に比べて体が軽くなったか、確認してみましょう。

①首の後ろのストレッチ



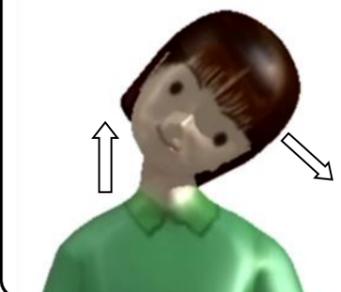
背中を伸ばし、イスに座ります。頭をゆっくり前に倒し、倒しきったら力を抜き頭の重さで首の後ろの筋肉を伸ばします。10秒ほど保持して、ゆっくり戻します。

②首の前のストレッチ



あごを親指で軽く触り、上へ向いて軽く押し上げます。首の前の筋肉が張っていれば十分です。10秒ほど保持して、ゆっくり戻します。

③首の横のストレッチ



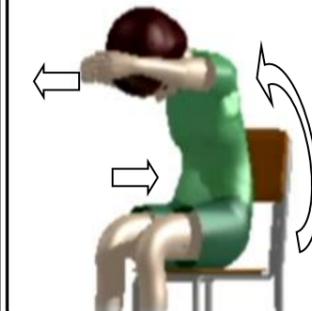
頭を右へ傾けます。傾いたら力を抜いて楽にして、頭の重みでゆっくり左側の筋肉を伸ばします。10秒ほど保持して、ゆっくり戻します。反対側も同じように伸ばします。

④脇と背中ストレッチ



両手を体の前で組み、腕を前に伸ばし、そのまま息を吐きながら上へ持ち上げます。脇、背中に張りを感じたらゆっくり呼吸をしながらその状態を10秒ほど保持し、ゆっくり降ろします。

⑤背中ストレッチ



手を組んで腕を前に伸ばします。おなかを凹ましながら背中を丸め、頭は腕の間へ持っています。小さく呼吸しながら、10秒ほど保持したあと、ゆっくり戻します。

⑥胸のストレッチ



手のひらを前に向けて広げ、腕を軽く横へ上げます。背中中の左右にある肩甲骨を真ん中に寄せます。この時、腕を無理に後ろに引かないようにします。10秒ほど保持したあと、ゆっくり戻します。

⑦脇～脇腹のストレッチ



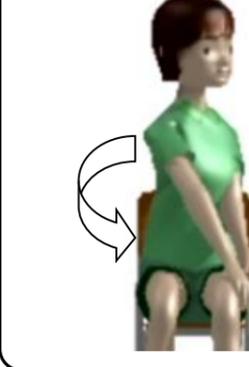
右腕をまっすぐ上にあげます。その状態から指先を左上のほうに伸ばしながら、体は軽く左へ倒します。脇、肋骨、脇腹が伸びているのを感じればその状態を保ちます。10秒ほど伸ばしたらゆっくり戻します。反対側も同じように伸ばします。

⑧肩の外側のストレッチ



右腕を前に伸ばし、左肩のほうへ持っていきます。左手で右腕を引き寄せて、肩の外側を伸ばします。10秒ほど伸ばしたら、ゆっくり戻します。反対側も同じように伸ばします。

⑨体を捻るストレッチ



両手を膝の外側で揃えます。そのまま腰を手を揃えたほうへ回して10秒ほど保持し、ゆっくり戻します。反対側も同じように伸ばします。

⑩お尻のストレッチ



両手で太ももの裏を持ち、膝を胸に近づけるように持ち上げ、背中を軽く曲げます。息を止めないように、小さくてもよいので呼吸を続けてください。10秒ほど保持したあと、ゆっくり戻します。反対側も同じように伸ばします。

⑪太もも裏のストレッチ



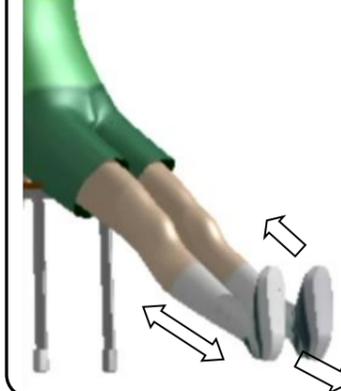
イスに浅く腰かけ、右脚を前に伸ばし両手を左ひざの上に置き、つま先を天井に向けます。背中を伸ばし、股関節のあたりを軸に体を前に倒します。右太ももの裏に張りを感じられれば十分です。その状態を10～20秒ほど保ったあと戻します。反対側も同じように伸ばします。

⑫太もも前のストレッチ



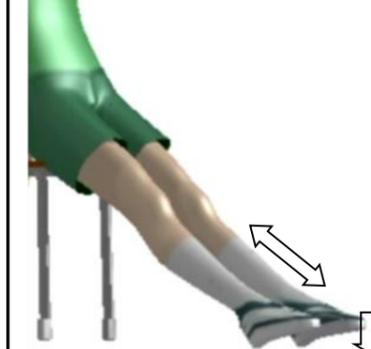
左脚は前に伸ばし、右膝を曲げてイスの下に足を置き、両手はイスの後ろを持ち上半身を後ろに傾け、右太ももの前を伸ばします。顔は斜め上、もしくは前へ向けます。10秒ほど伸ばしたら、身体を起こし、その後右膝を伸ばします。反対側も同じように伸ばします。

⑬ふくらはぎのストレッチ



つま先を天井へ向けて、踵を押し出すようにして、ふくらはぎやアキレス腱を伸ばします。10秒ほど保持したあと、ゆっくり戻します。

⑭むこうずねのストレッチ



つま先を床のほうに倒して、むこうずねを伸ばします。10秒ほど保持したあと、ゆっくり戻します。