

# 「お家」でかんたんストレッチ（上半身・下半身）

## ストレッチを実施する時の注意点

- ☆ ストレッチは無理をせず気持ち良いと感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり伸ばしましょう。
- ☆ ゆっくり息をはきながら力を抜いて伸ばしましょう。
- ☆ 伸ばしている時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。

### ■ ■ 上半身のストレッチ ■ ■



【胸・脇・肩】

両腕を前に伸ばし、胸を下につけ、お尻を後ろに引くように伸ばします。



【胸・脇】

片腕を横に伸ばし、胸を下につけるように伸ばします。顔は反対へ向けます。



【肩】

片腕を胸の下に通して伸ばし、掌は上に向け胸をマットに近づけるように伸ばします。

### ■ ■ 腰回りストレッチ ■ ■



【腰・背中】

膝を軽く曲げ背中を丸くし、息をはきながらおへそを奥に押し込むようにします。



【お尻・腰・胸】

仰向けになり足を反対側へ倒し腰をひねります。肩が浮かないように注意し、腕を伸ばしましょう。



【お尻・腰・腿の外側】

膝を90度に曲げてゆっくり体を倒していきます。まっすぐに上半身を近づけましょう。



【お尻・腰】

足を伸ばし片方の足を組むように交差します。膝を反対側の腕で腰をひねるように押し、顔は後ろを向くようにします。

■ ■ 下半身のストレッチ ■ ■



【ふくらはぎ(深部)】

片膝を立てた状態になり重心を前に移動、しっかりとかかとをつけたまま立てている足に乗るように体重をかけます。



【ふくらはぎ(浅部)・ももの裏側・お尻】

膝立になり片方の足を前に伸ばします。お尻を軽く引きつま先を上に向けるようにし、しっかりと膝を伸ばすように手を添えます。ぐいぐい押さないように注意してください。



【ももの表側・ももの裏側】

足を前後に開きます。前の膝を90度に曲げ手で体を支え、後ろ足はつま先を伸ばしておきます。お尻を下に落とすようにすると、よりしっかりとストレッチできます。



【股関節・ももの内側】

足の裏側を合わせるようにつけ、背筋を伸ばします。両方の膝が床に近づく様に伸ばしていきます。できる方は、そのまま上半身を前に倒していきましょう。



【ももの外側】

膝を90度に曲げ、体の正面に膝がくるように床に近づけていきます。お尻が浮かないように注意しましょう。