

# ストレッチ体操

## ストレッチ体操3つのポイント

- ①自然な呼吸をこころがける
- ②伸ばした筋肉が、気持ち良いと思う程度に伸ばす
- ③30秒以上、時間をかけてゆっくり伸ばす

### アドバイス

椅子がある場合は座って体操を行いましょう。  
もし、椅子が用意できなければ立って行うことも可能です。

「ストレッチ体操」は、数をゆっくり数えてもらうため、頭に100をつけて語数を増やし数を数えています。

体操をする前に基本姿勢を確認しましょう

### 基本姿勢



### 座位の方法

### 基本姿勢



### 立位の方法

## 1 首 2 胸 3 背中 4 腰 5 足の前側 6 足の後ろ側

ピンク色の部分が伸ばしている筋肉です



- ①右手は力を抜いて下に下ろす
- ②肘を曲げて背中に手の甲をあてる
- ③頭を左斜め前に傾ける
- ④「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)  
※左側も同様に



- ①両手を後ろで組む
- ②後ろの方向に肘を伸ばす
- ③胸を前に突き出す
- ④「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)



- ①胸の前で大きな風船を抱え込むように両手を前で組む
- ②おへそを覗き込むように下を向き背中を丸める
- ③胸の前で抱えた風船が膨らんで大きくなるイメージで組んだ腕の中の円を大きくする
- ④「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)



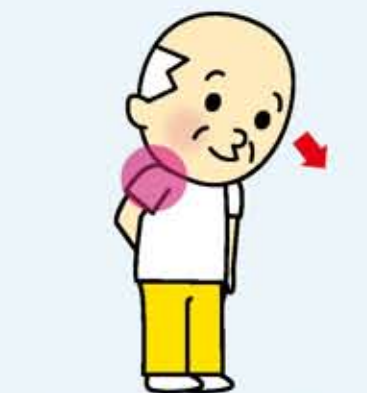
- ①左手で右の手首をつかみ、両手を前に伸ばす
- ②組んだ両手を水平方向に左側に回す
- ③「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)  
※左側も同様に



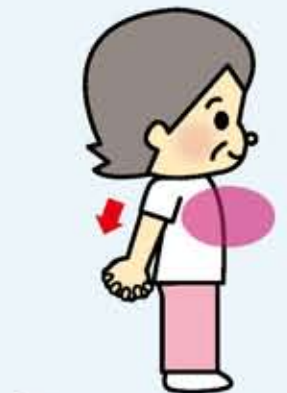
- ①体を左側に向いて座り直し左手で椅子の背を持つ
- ②重心をなるべく椅子の真ん中に寄せるように意識して右足を後ろへ引く
- ③「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)  
※左側も同様に



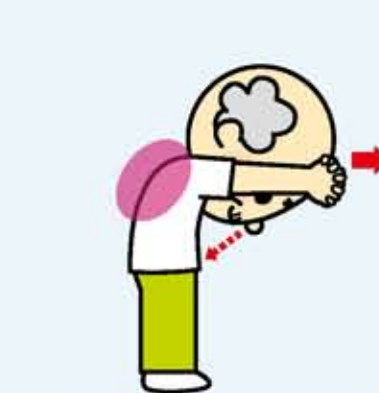
- ①右膝をまっすぐ伸ばしてかかとを床につける
- ②つま先を天井に向けてしっかりと立てて背筋をまっすぐ伸ばす
- ③上半身を前に傾ける
- ④「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)  
※左側も同様に



- ①右手は力を抜いて下に下ろす
- ②肘を曲げて背中に手の甲をあてる
- ③頭を左斜め前に傾ける
- ④「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)  
※左側も同様に



- ①両手を後ろで組む
- ②後ろの方向に肘を伸ばす
- ③胸を前に突き出す
- ④「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)



- ①胸の前で大きな風船を抱え込むように両手を前で組む
- ②おへそを覗き込むように下を向き背中を丸める
- ③胸の前で抱えた風船が膨らんで大きくなるイメージで組んだ腕の中の円を大きくする
- ④「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)



- ①左手で右の手首をつかみ、両手を前に伸ばす
- ②組んだ両手を水平方向に左側に回す
- ③「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)  
※左側も同様に



- ①両手を腰にあて、右足を一步後ろへ引く
- ②お腹を前に突き出す
- ③「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)  
※左側も同様に



- ①両手を腰にあて、右足を一步前に出す
- ②右膝を伸ばした状態でお尻を後ろに突き出す
- ③「101,102,103~110」と数える(2回繰り返す)  
※左側も同様に