

# 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

体操をする前に  
基本姿勢を  
確認しましょう

「ストレッチ体操」は数をゆっくり数えるため、頭に100をつけて「101、102～110」と数を数えています。(2回繰り返す)

### ① 首 ② 胸 ③ 背中 ④ 腰 ⑤ 足の前側 ⑥ 足の後ろ側



#### 座位



#### 立位

基本形  
ピンク色の部分が  
意識する筋内です



- ① 右手は力を抜いて下におろす
- ② 右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、数を数える  
※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 胸を前に突き出し、数を数える



- 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 数を数える



- 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し、数を数える  
※左側も同様に



- ① 体を左側に向けて座り直し左手で椅子の背を持つ
- ② 体の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き、数を数える  
※左側も同様に



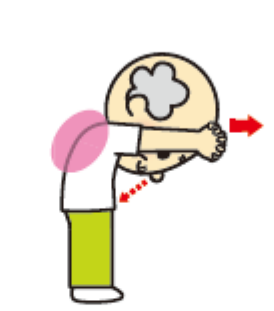
- ① 右膝をまっすぐ伸ばしてかかとを床につける
- ② つま先を天井に向けてしっかりと立てて背筋をまっすぐ伸ばす
- ③ 上半身を前に傾け、数を数える  
※左側も同様に



- ① 右手は力を抜いて下におろす
- ② 右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、数を数える  
※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 胸を前に突き出し、数を数える



- 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 数を数える



- 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し、数を数える  
※左側も同様に



- ① 両手を腰にあて、右足を一歩後ろへ引く
- ② お腹を前に突き出し、数を数える  
※左側も同様に



- ① 両手を腰にあて、右足を一歩前に出す
- ② 右膝を伸ばした状態でお尻を後ろに突き出し、数を数える  
※左側も同様に



体操動画