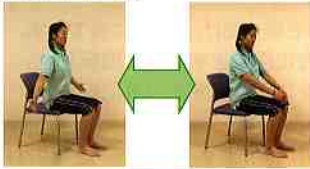


①深呼吸 (4回)



背もたれにもたれず、浅く座ります。

ゆっくりと鼻から吸って、口から吐きます。

②首の前後のストレッチ (前後1回ずつ)



1. 首を前後に倒します。

*上体は動かさないようにしましょう。

③首の左右のストレッチ (左右1回ずつ)



1. 首を左右に倒します。

*首を伸ばす側の手でイスの端をつかむようにすると効果的です。

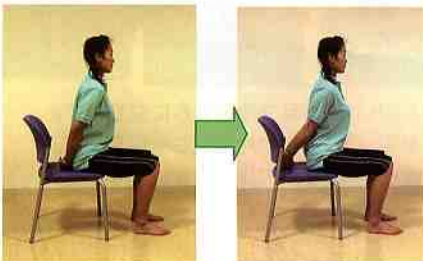
④肩のストレッチ (右左1回ずつ)



1. 伸ばした腕を、もう一方の手で下から支えます。

2. 伸ばした腕を胸に近づけます。

⑤胸のストレッチ (1回)

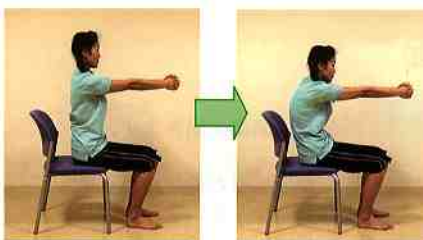


1. 両手を体の後ろで組みます。

2. 肘を伸ばします。

*左右の肩甲骨を近づけるように意識しましょう。

⑥背中ストレッチ (1回)



1. 両手を体の前で組み、肘を伸ばし胸の高さまで上げます。

2. 組んだ手は前方へ突き出し、おへそはへこませます。

*左右の肩甲骨を離すように意識しましょう。

⑦わき腹のストレッチ (右左1回ずつ)



1. 両足を少し開き、ばんざいをして、一方の手でもう一方の手首をつかみます。

2. 体を横に倒します。

*上側の手の力は抜きましょう。

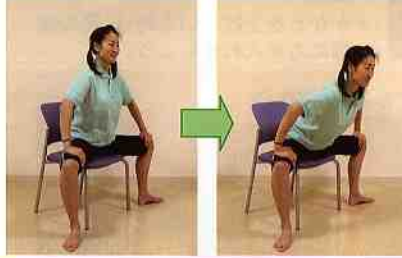
⑧お腹まわりのストレッチ (右左1回ずつ)



1. イスの背もたれを使い、後ろを振り向くように体をひねります。

*膝の向きは、まっすぐ前にしましょう。

⑨太ももの内側のストレッチ (1回)



1. 両足を開き、手は膝の少し内側に当てます。

2. 上体を前に倒します。

*背中を丸めないようにしましょう。

⑩太ももの裏側のストレッチ (右左1回ずつ)



1. 一方の膝を伸ばします。

2. 上体を前に倒します。

*背中は丸めず、つま先をたてると効果的です。
*イスから滑り落ちないように気をつけましょう。

⑪太ももの前側のストレッチ (右左1回ずつ)



1. イスの後ろに立ちます。

2. イスを支えにし、手で足首を持ち、かかとがおしりにつくように引き寄せます。

*背中を反らないように気をつけましょう。

⑫ふくらはぎのストレッチ (右左1回ずつ)



1. イスの後ろに立ち、一方の足を後ろに引き寄せます。

2. イスを支えにし、前の足に体重をかけます。

*後ろ足のかかとが浮かないようにしましょう。

* () 内のストレッチの回数は音楽に合わせた場合の回数です。

注意点

- ①伸ばす時は息を吐きながら、ゆっくりと伸ばします。(10～15秒くらい)
- ②痛みを感じるまで伸ばすのではなく、「伸びている」と感じる程度にします。
- ③痛みがある時や体調がすぐれないときは、無理に行わないようにしましょう。