
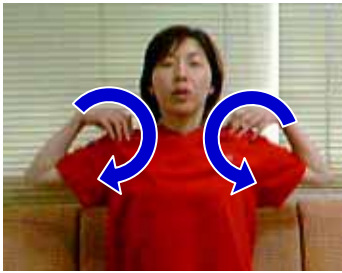


その場で すぐできる！ ストレッチ

合言葉は コリ ハ ナシ

- ① 呼吸を止めずに
- ② リラックスして
- ③ 反動を使わずに
- ④ 1日に何回も
- ⑤ シテン 伸展（伸びている）部を意識して

伸びている部分  を意識して、10～20秒 保ちましょう。



肩回し

肩が動く範囲で、無理なく回しましょう。
前回し・後ろ回し それぞれ 5回くらい 回します。



肩

肩は持ち上げないようにしましょう。
伸ばしている腕は、曲がっていてもかまいません。
左右両方やりましょう。



胸

椅子には浅めに座ります。
肩や首をすくめないようにしましょう。
手は無理に組まなくても構いません。



背中

大きなボールを抱える感じですよ。
息は止まっていますか？
息をゆっくり吐き出しながら、伸ばしましょう。



体側

倒すより、持ち上げるイメージで伸ばします。
反対側の手は椅子について、体をしっかり支えます。
左右両方やりましょう。



ウエスト周辺

無理に後ろを向こうと、がんばり過ぎないように
しましょう。向けるところまで構いません。
息をゆっくり吐き出しながら、伸ばしましょう。
左右両方やりましょう。



ももの裏側

椅子には浅めに座ります。
おへそとももを近づけるイメージです。
左右両方やりましょう。



足首

足のつりやすい方は気をつけながらやりましょう。
足首をゆっくり丁寧に動かします。(上下・回転)



首

首・肩の力を抜きます。
腕の重みを感じながら伸ばしてみましょう。
左右両方やりましょう。

無理をし過ぎて、**痛いところまで伸ばさないように** しましょう。
「気持ちいい」と感じるくらいが、丁度良い伸び具合です。