

ストレッチ説明

20~30秒(びょう) 痛(いた) くないところまで伸(の) ばしましょう。
呼吸(こきゅう) は止(と) めないように自然(しぜん) に呼吸(こきゅう) しましょう。

①ふともものうしろのストレッチ

片方(かたほう) の足(あし) は曲(ま) げもう片方の足は伸(の) ばして座(すわ) ります。
伸ばしている足の方に胸(むね) を張(は) りながら体(からだ) を倒(たお) していきましょう。
反対(はんたい) の足もおこないましょう。



注意点(ちゅういてん)

ひざが曲(ま) がらないようにしましょう。
背中(せなか) が丸(まる) まらないようにしましょう。

②ふともものまえストレッチ

足(あし) を伸(の) ばして座(すわ) り、片方(かたほう) の足を曲(ま) げます。
体(からだ) を後(うし) ろに倒(たお) していきましょう。
その時(とき) お尻(しり) が浮(う) かないように気(き) を付(つ) けましょう。
反対(はんたい) の足もおこないましょう。



注意点(ちゅういてん)

お尻(しり) が浮かないようにしましょう。
こしが反(そ) らないようにしましょう。

③こし、せなかのストレッチ

足(あし) を組(く) んで座(すわ) ります。
手(て) をひっかけて体(からだ) をねじりましょう。
顔(かお) は後(うし) ろに向(む) けましょう。
背中(せなか) が曲(ま) がらないようにしましょう。
反対(はんたい) もおこないましょう。



注意点(ちゅういてん)

背中(せなか) が曲(ま) がらないようにしましょう。

④かたのストレッチ

姿勢(しせい) を正(ただ) してうでを体(からだ) の前(まえ) でクロスします。
体の方(ほう) に引(ひ) き寄(よ) せましょう。
反対(はんたい) のうでもおこないましょう。



注意点(ちゅういてん)

背中(せなか) が曲(ま) がらないようにしましょう。

⑤むねのストレッチ

体（からだ）後（うし）ろで手（て）を組（く）み、
うでを上（あ）げながらむねを張（は）りましょう。

注意点（ちゅういてん）
背中（せなか）が曲（ま）がらないようにしましょう。



⑥くびのストレッチ

I 頭（あたま）の後（うし）ろで手（て）を組（く）み、頭を前（まえ）に倒（たお）しましょう。

その時（とき）背中（せなか）が曲（ま）がらないようにしましょう。

II お尻（しり）の下（した）に手（て）をはさみ、頭（あたま）を横（よこ）に倒（たお）しましょう。

その時体が横に倒れないようにしましょう。

注意点（ちゅういてん）
背中が曲がらないようにしましょう。
体が倒れないようにしましょう。

