

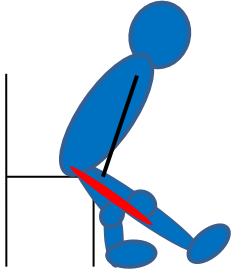
おうちでストレッチ

監修：健康運動指導士

千葉 辰徳先生

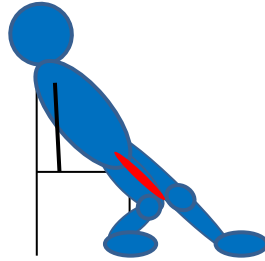
- ✚ 体調に合わせて無理をせずに行いましょう。
- ✚ 呼吸を止めずに、気持ちいいくらいで15~20秒ずつ伸ばしましょう。

ももの後ろ



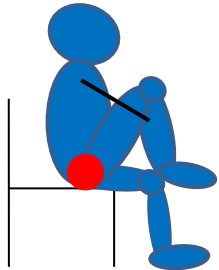
イスに浅く腰かけ、右脚を伸ばし足首を直角にします。両手は脚のつけ根に置きます。背中を伸ばし脚の付根から体を折り曲げるように前に倒します。太ももの裏に張りを感じたらその状態を保ちます。反対側も行います。

ももの前



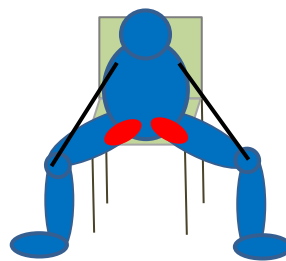
イスに浅く腰かけ、右脚を曲げてイスの下へ入れ左脚は前に伸ばします。両手を後ろへ着いたら上半身を後ろへ傾け右太ももの前側を伸ばします。頭を後ろへ傾けないようにします。反対側も行います。

脚のつけ根



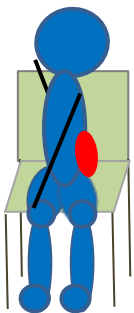
両手で太ももの後ろを持って膝を胸に近づけるように持ち上げます。背中を軽く曲げて脚の付根を伸ばします。息を止めないように小さくてもいいので呼吸を続けます。反対側も行います。

股関節内側



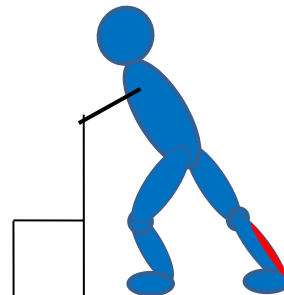
両膝を開き、両手で膝の内側を押し広げて股関節の内側を伸ばします。余裕があれば上半身を前に傾けていきます。

腰



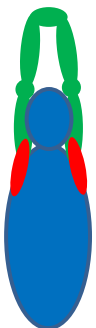
左手で右膝の外側を持ち、右手でイスの背もたれを持ちます。そのまま体を回して保持します。顔も一緒に後ろへ向けます。反対側も行います。

ふくらはぎ



両手でイスの背もたれを持った後、右脚を後ろへ引いて踵をつけます。前に出ている左膝を曲げるようにして体全体を前に傾けると右のふくらはぎが伸びます。反対側も行います。

肩まわり・背中



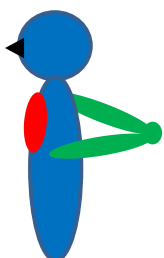
体の前で両手を組み、腕を前に伸ばしたまま、息を吐きながら上へ持ち上げます。脇や背中あたりを伸ばします。

にのうで



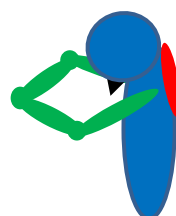
右腕を持ち上げたら肘を曲げて頭の後ろへ持ってきます。左手で右肘を持って上から押すようにして右腕の二の腕を伸ばします。反対側も行います。

胸



体の後ろで両手を組み、肩甲骨を背骨の方（真ん中）へ寄せるようにして肩を後ろへ引きながら肘を伸ばします。体の前側（胸）が伸びます。

背中



体の前で両手を組み、腕を伸ばしたら頭を入れます。息を吐き、背中を丸めながら両腕を前の方へ押し出すようにします。背中が伸びます。