

# 座ってできる / 家でもできる / ストレッチ

## 【お願い】

- ・必ず呼吸しながら行いましょう。
- ・運動回数は目安です。ご自身の体調に合わせて、回数を減らすなど、無理なく行いましょう。



## ☆肩と脇腹を伸ばそう (左右3回ずつ)



腰に手をあて、反対の手を上げ背筋を伸ばします。  
上げている手と反対方向にゆっくり体を傾けます。  
そのまま10秒数え、ゆっくり戻ります。

## ☆胴体の動きをよくしよう (左右3回ずつ)



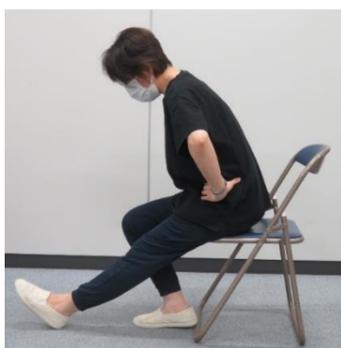
背筋を伸ばします。  
顔は正面を向いたまま、胴体だけを左にゆっくり回し、そのまま10秒数えます。  
右側も同じように行います。

## ☆肩まわいをほぐそう (3回)



大きなボールを抱えているようなイメージで、両手を胸の前で組みます。  
息を吐きながら、おへそをのぞき込むように背中を丸めながら、手を前に突き出し10秒数えます。

## ☆太ももの裏を伸ばそう (左右2回ずつ)



両手を腰にあて、片脚を前に伸ばした状態で体を前に傾け、10秒数えます。  
ひざが曲がらないように注意しましょう。

## ☆足首をほぐそう (左右5回ずつ)



片脚を前に伸ばし、つま先を上に向け5秒数えます。次に、つま先を下に向け5秒数えます。  
☆足首をぐるぐるまわすのも良いでしょう。

## ☆首まわいをほぐそう ～前後の体操～



首の前を伸ばすようにあごを上げ、5秒数えます。  
次に、下を向き5秒数えます。

☆首をゆっくりまわすのも良いでしょう。

## ～左右の体操～



右耳が右肩につくようにゆっくり首を倒し5秒数えます。  
左側も同じように行います。