

# ストレッチで身体ほぐし

はじめにみましょう



- ★伸ばしている部位 ●を意識する
- ★10秒程度伸ばす
- ★呼吸を止めないように意識する

背中



- ①おへそを見るように背中を丸める
- ②肩甲骨を左右に広げる

胸の前



- ①両手を後ろで組む
- ②胸の前を広げる

体側



- ①片手を挙げる
- ②身体を横に傾ける
- ※反対も同様に行う

肩回り  
(肩甲骨)



- ①身体の斜め前に手を下ろす
- ②下ろした手の力を抜く
- ※反対も同様に行う

肩回り  
(肩甲骨)



- ①身体の斜め前に手を下ろす
- ②反対の手で手首を引っ張る
- ※反対も同様に行う

首から肩



- ①片手で頭の側面を引っ張る
- ②首の伸びが気持ち良いところで止める
- ※反対も同様に行う

首後ろ



- ①後頭部あたりに両手をのせる
- ②手の重みで首の後ろを伸ばす
- ※手で後頭部を押さえない

腰回り



- ①安座から両手をゆっくり前に伸ばす
- ※腰に痛みがある時は中止する

腰回り



- ①右手を左膝に置く
- ②身体をゆっくり左側にひねる
- ③痛みがないところで体の動きを止める
- ※反対も同様に

ももの内側



- ①両手で足の裏を合わせる
- ②ゆっくり身体を前屈する
- ③ももの内側に伸びを感じたら動きを止める

ももの前  
(腸腰筋)



- ①足を前後に開く
- ②前膝を曲げながら後ろ足のつけ根を伸ばしていく
- ※反対も同様に行う

お尻



- ①左足を前に伸ばす
- ②右膝を曲げる
- ③右膝を胸に近づける
- ※反対も同様に行う

お尻から腰



- ①左足を前に伸ばす
- ②右膝を曲げ、左足にかける
- ③左手を右足にかけ右側にゆっくり身体をひねる
- ※反対も同様に行う

お尻アップダウン

- ①仰向けで膝を立てる



タオルを挟む

- ・仰向けになる
- ・膝の間にタオルを挟む

- ②お尻を上げる



手の平は床に置く

肩から膝は一直線

吸う

腰は反りすぎない

- ・息を吸ってお尻を上げる
- ・お尻をかたく引き締める
- ・5秒キープ
- ・息を吐きながらゆっくり肩の方から床に下ろす
- ・お尻は最後に下ろす
- ・6回を目安に行う