



タオルでストレッチ体操



福岡市西区保健福祉センター
地域保健福祉課

R.2.7 作成

1. ぞうきんしぼり



タオルを絞るようにギュッと力をいれます
左右を入れ替えて行いましょう

2. 両手をあげて

<10秒を2セット>



タオルの両端を持って、バンザイするように両手を上に上げ背伸びします

3. わき腹伸ばし

<左右10秒>



タオルの両端をもったまま、ゆっくり左右に傾け脇を伸ばします

4. 背中を丸く

<10秒を2セット>



タオルの両端を持って、手を前に伸ばすおへそを見るように背中を丸めます

5. 胸伸ばし

<10秒を2セット>



タオルを背中に回し手のひらが上を向くように握る 肩甲骨を寄せるようにして胸をはります

6. ウエストねじり

<左右5秒を5回>



タオルを広めに持ち正面に上げる腕を伸ばしたまま上半身を右に捻りゆっくり正面に戻り左に捻る左右交互にゆっくりと行います

7. ハンドルにぎり

<10回>



タオルの両端を持って、正面で右が上左が下左右を入れ替えながらハンドルを回すように行います

8. 首の後ろ伸ばし

<10秒を2セット>



タオルを後頭部にあてタオルの両端を握る 下を見るように頭を下げ首の後ろを伸ばします
※息を吐きながら行いましょう