

【ストレッチのポイント】

- ・ ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう
- ・ 無理をせず伸びていることを感じながら行いましょう

1~3 セットして
みましよう😊★

【図の色や線の意味】

効いている部位：  あか丸
動く向き：  あお矢印
目線：  みどり矢印
ポイント：  きいろ点線・きいろ丸

1. 手足のリラックス（身体を目覚めさせる）



①



②

【部位】 手足のリラックス

【方法】

- ① 仰向けになり、手と足を挙げる
- ② リラックスしながら手足をブラブラと動かす

【ポイント】

身体を目覚めさせるようなイメージ

手足のリラックス
1セットの目安
5秒

2. 足パタパタ



①



②

【部位】 下半身のリラックス

【方法】

- ① 仰向けになり、膝を曲げて両足を挙げる
- ② 膝の位置は変えずに、かかとでお尻を叩くようなイメージで細かく動かす

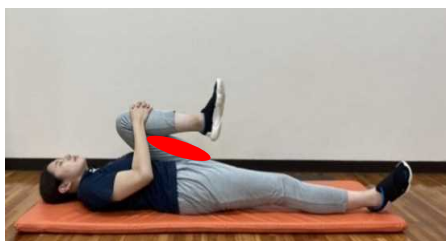
【ポイント】

身体を目覚めさせるようなイメージ

細かく動かしたり、大きく動かしたり、いろいろな動きをしてみましょう

下半身のリラックス
1セットの目安
5秒

3. 太もものストレッチ



①太もものストレッチ：裏側

②太もものストレッチ：表側

【部位】 太ももの前側、太ももの裏側、お尻

【方法】

①裏側：仰向けになり、手で片方の膝を抱え、10秒カウントする

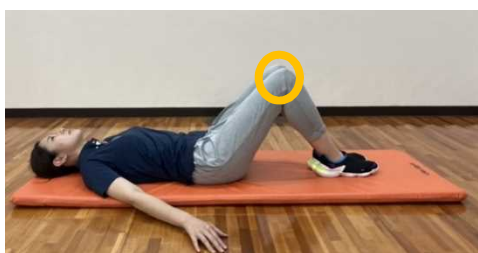
②表側：横向きになり、つま先を持ってお尻に近づけ、10秒カウントする

【ポイント】

無理をせず伸びていることを感じながら行いましょう

太もも
1セットの目安
左右10秒ずつ

4-1. 腰まわりのストレッチ(1)



①



②

【部位】 腰まわり、お尻

【方法】

① 仰向けになり、膝を曲げて両足裏を地面につける

② 両膝をくっつけたまま左右にゆっくり倒す

③ もとの位置に戻る

【ポイント】

手は楽な位置に

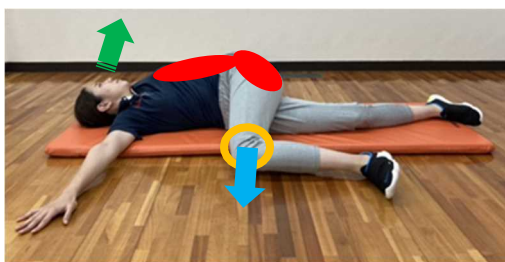
足を倒すときは両膝をくっつけましょう

腰まわり(1)
1セットの目安
左右10回

4-2. 腰まわりのストレッチ(2)



①



②

【部位】 腰まわり、お尻

【方法】

- ① 仰向けになり、片方の膝を抱える
- ② 抱えた足が上になる方向へ倒していき、10秒カウントする

【ポイント】

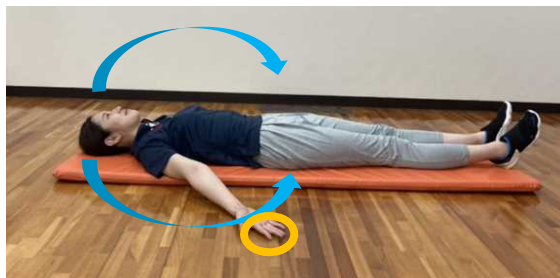
足を倒したときは手を広げて身体を支えると上半身も伸びます
もっと伸ばしたい場合は、膝を90度程度しっかりと曲げて横を向きましょう
きつい場合は、上の膝を伸ばし気味にして横を向きましょう

腰まわり(2)
1セットの目安
左右10秒ずつ

5-1. 肩甲骨まわりのストレッチ(1)



①



②

【部位】 上半身、肩甲骨まわり

【方法】

- ① 仰向けになり、両手を上に挙げる（手の平を上、床に手の甲をつける）
- ② 手を伸ばしたまま、手の甲を床から離さないように太ももの横に持ってくる

【注意点】

手をしっかりと伸ばした状態で行いましょう
痛みがある場合は無理をしない（手の甲が床から離れてもよい）

肩甲骨まわり(1)
1セットの目安
5回

5-2. 肩甲骨まわりのストレッチ(2)

<正面からの写真>



①

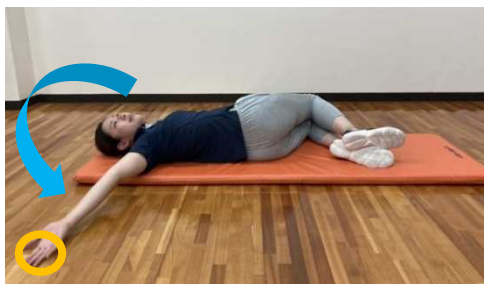


②

<背中からの写真>



①



②

【部位】 上半身、肩甲骨まわり

【方法】

- ① 横向きになり、両手は目の前に伸ばす
- ② 上側にある手を伸ばしたまま頭の上から反対方向へと動かす

【注意点】

動かす手はできるだけ大きく、床から指が離れないようにしましょう
痛みがある場合は無理をしない（手の甲が床から離れてもよい）

肩甲骨まわり(2)
1セットの目安
左右5回ずつ