

【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
- ・ ふらつく場合は壁や椅子などにつかまって行いましょう

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. 肩のストレッチ



①



②

【部位】 肩まわり

【方法】

- ①手を反対側の肩におく
- ②もう一方の手で曲げている方の肘を持ち上げ、ゆっくり背中側に押す
- ③10秒カウントしたら反対側を行う

【ポイント】

肩においていた手が背中の方へまわるように意識して行いましょう

肩まわり
1セットの目安
2~3回

2. 腰のストレッチ



①・②



①・②

【部位】 腰まわり

【方法】

- ①足は肩幅の広さで、ゆっくりと身体をひねり両手でお尻を触る
- ②10秒カウントしたら反対にひねる

【ポイント】

身体をひねったとき、上半身が傾かないように注意！

腰まわり
1セットの目安
3~5回

3. 上半身のストレッチ



①



②



③

【部位】 肩まわり、腰まわり、内もも

【方法】

- ①足は肩幅より少し広く、両手は肩の高さに広げる
- ②ゆっくり息を吐きながら、右手を左足のつま先へ近づける
- ③5秒カウントしたら、ゆっくり元の姿勢に戻り、反対方向も行う

【ポイント】

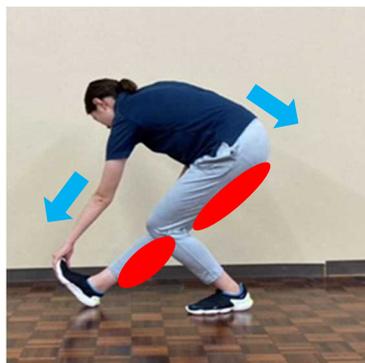
手はまっすぐ伸ばしたまま行いましょう

上半身
1セットの目安
3~5回

4. ふくらはぎのストレッチ



①・②



③

【部位】 ふくらはぎ、太ももの裏側

【方法】

- ①片足を小さく一歩前に出し、お辞儀するようにゆっくりおしりを引く
- ②前に出した足をつま先をゆっくり引き上げる
- ③どちらかの手をつま先の方にのばし、10秒カウントする

【ポイント】

③は前に出した足と反対側の手の方がより伸びます
(ふくらはぎ、お尻腰まわり)

ふくらはぎ
1セットの目安
2~3回

5. アキレス腱のばし



①



②

【部位】 アキレス腱、(中級編・上級編) 全身

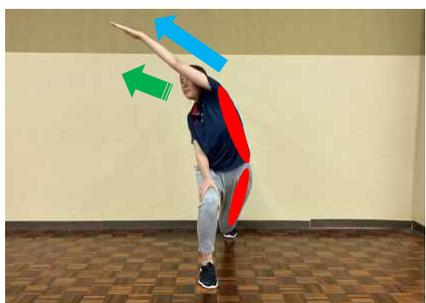
【方法】

- ① 前もしくは後ろに大きく一歩踏み出す
- ② 手は太ももに置きゆっくり体重を前にかけて 10 秒カウントする



▶中級編

アキレス腱のばしをした状態で、前に出した足の方へ身体をひねり 10 秒カウントする



▶上級編

アキレス腱のばしをした状態で、前に出した足と反対の手をまっすぐあげ、ゆっくりと倒して体側をのばし 10 秒カウントする

【ポイント】

後ろ側の足のつま先は前に向けて、かかとは地面につけることでアキレス腱をしっかりと伸ばしましょう

アキレス腱
1セットの目安
3~5回

6-1. 片足バランスストレッチ（お尻伸ばし）



①・②

①・②

【部位】 お尻まわり、バランス能力

【方法】

- ①片方の足を両手もしくは片手でかかえる
- ②10秒カウントしたら反対側を行う

【ポイント】

バランスをとるのが難しい場合は寝た状態で行いましょう

お尻伸ばし
1セットの目安
3~5回

6-2. 片足バランスストレッチ（太もも前伸ばし）



①・②

①・②

【部位】 太ももの前側、バランス能力

【方法】

- ①片方の足のつま先を両手もしくは片手でつかむ
- ②10秒カウントしたら反対側を行う

【ポイント】

バランスをとるのが難しい場合は寝た状態で行いましょう

前太もも伸ばし
1セットの目安
3~5回