

【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
みましょう😊★

【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：



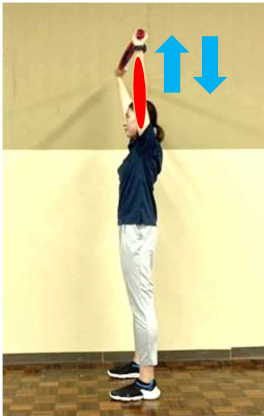
みどり矢印

ポイント：



きいろ点線・きいろ丸

1. あげてさげて



①・③



②

【部位】 肩、肩甲骨まわり

【方法】

- ① タオルの両端を持ち、頭の上にあげる
- ② タオルの両端を少し引っ張りながら、頭の後ろにさげる
- ③ ゆっくりと頭の上にあげる

【ポイント】

タオルを肩の高さくらいまで下げられると効果大！

持つ手の幅で強度を調整しましょう。楽な時は狭く、きつい時は広くタオルを持ちましょう

あげてさげて
1セットの目安
6~10回

2. 船こぎ



①

②

③

【部位】腕、肩、胸

【方法】

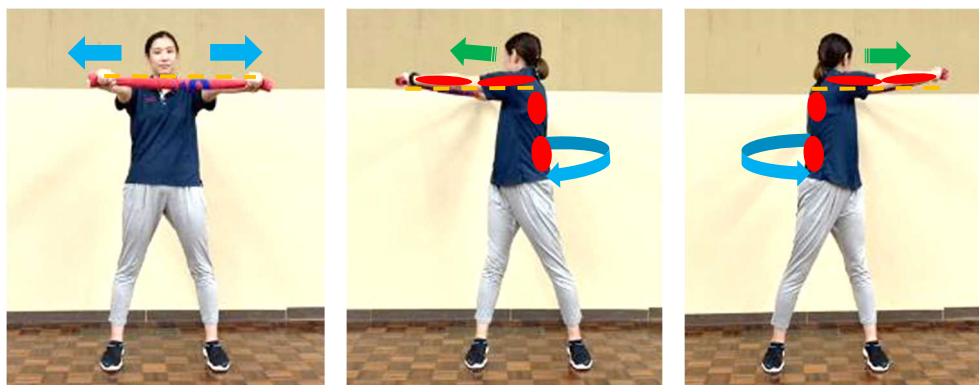
- ① タオルの両端を持ち、肩の高さまであげる
- ② タオルの両端を少し引っ張りながら、タオルを胸に近づける
- ③ タオルの高さをかえないように前に出す

【ポイント】

タオルを胸に近づけるときは、肘の高さをかえず、肘を後ろに引くイメージで行いましょう

船こぎ
1セットの目安
6~10回

3. 身体ひねり



①

②

③

【部位】腕、肩甲骨まわり、腰

【方法】

- ① タオルの両端を持ち、肩の高さまであげる
- ② タオルの両端を少し引っ張りながら、身体を横にひねる
- ③ ゆっくりと前に戻して反対側へひねる

【ポイント】

身体をひねるとき、タオルの高さをかえず、肘はのばしたまま行いましょう
足の裏が床から離れないようにしましょう

身体ひねり
1セットの目安
6~10回

4. ばんざいストレッチ



①

②

③

【部位】 上半身

【方法】

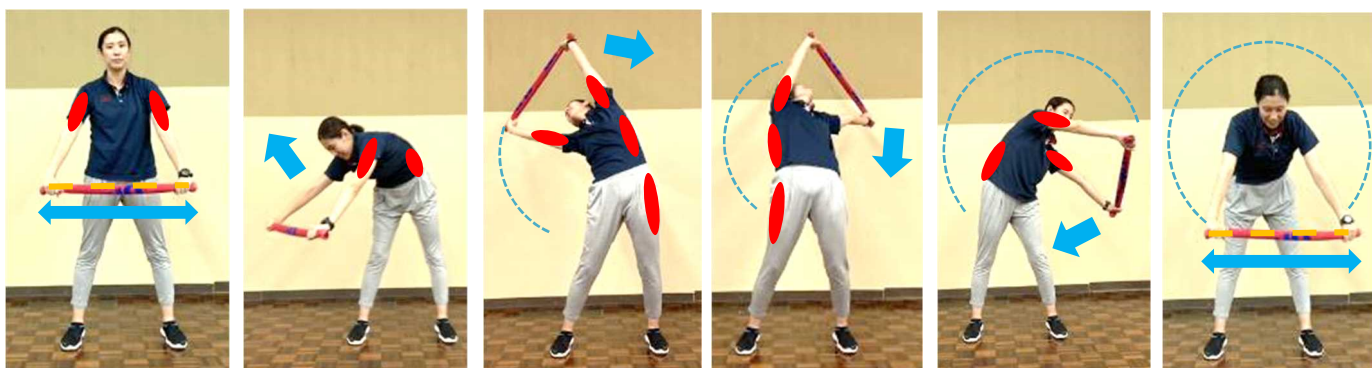
- ① タオルの両端を持ち、外側に引っ張りながら頭の上にあげて肩回りのストレッチを行う
- ② 腕を伸ばしたまま身体を左に倒して身体の右側が伸びていることを感じながら 10 秒カウントする
- ③ ゆっくりもとの体勢に戻り、反対側も行う

【ポイント】

タオルの両端を引っ張りながら行いましょう

ばんざい
1セットの目安
3~5回

5. ぐるっと回すストレッチ



①~

②へ

【部位】 全身

【方法】

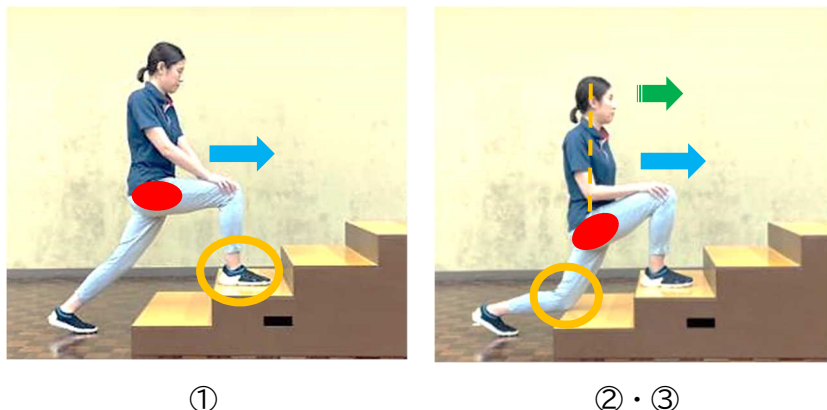
- ① タオルの両端を持ち、少し引っ張りながら、腰から大きく円を描くようまわす
- ② 一周まわしたら、次は反対周りで大きく円を描く

【ポイント】

タオルを大きく動かす意識で！無理のない範囲で行いましょう

ぐるっと回す
1セットの目安
6~10回

6-1. 階段を使ったストレッチ（股関節）



【部位】 股関節まわり

【方法】

- ① 階段を1~2段を飛ばして足をつく
- ② 前足の方へ体重をかけて、10秒カウントする
- ③ 余裕がある場合は、腰をおとして後ろ足の膝を階段につけてもよい

【ポイント】

バランスを崩しそうな場合は手すりなどにつかまりながら行いましょう

股関節
1セットの目安
3~5回

6-2. 階段を使ったストレッチ（ふくらはぎ・太もも）



【部位】 ふくらはぎ、太ももの裏側

【方法】

- ① 段差につま先だけのせる
- ② 上体をゆっくりと前に傾け、痛くなる手前で止めて10秒カウントする
- ③ 余裕があれば、両手を太ももにおいて後ろにある足の膝を曲げる

【ポイント】

バランスを崩しそうな場合は手すりなどにつかまりながら行いましょう

ふくらはぎ・太もも
1セットの目安
3~5回