

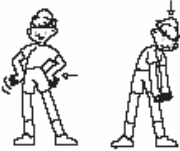




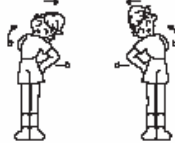


ストレッチパート1

首から肩、背中、腰をほぐすことに重点を置いた手軽なストレッチ体操です。ほとんどの体操が座ったままでもできるようになっているので、足の弱い方はもちろん、デスクワークや勉強の途中に上手に休憩を取りたい方に最適です。

また、実際の体操には、ゆったりとした音楽がついています。

①		背骨ゆらゆら 腕を胸の前で組み、前方に伸ばします。ひざを曲げ、軽く前屈を行いながら背中を丸くします。背骨を引き伸ばしながら軽く左右に揺れます。 ◎背中の中の張りをほぐします。
②		首回し ゆっくり大きく首を回しましょう。右回し左回し両方行います。 ◎肩こり、首の疲れを和らげます。
③		骨盤かっくん 頭の位置を動かさないように気を付けながら、骨盤を横にずらします。息を吸って吐きながら側屈します。左右行います。 ◎腰の筋肉をほぐします。
④		腰回し 骨盤を回すように意識しながら、腰を回します。右回し左回し行います。 ◎腰の回りの筋肉をほぐします。




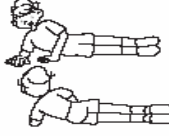

⑤		背面伸ばし いすに座り(立った姿勢から)、片足だけひざを伸ばし前屈をします。手はももの上に置きますが、ひざを押さえつけないよう注意してください。 ◎背面の筋肉を伸ばします。
⑥		背骨伸ばし いすに座り(立った姿勢から)、ひざの裏で手を組み、肩甲骨から体を持ち上げます。 ◎肩甲骨回りの筋肉をほぐします。
⑦		背中引き寄せ 後ろで手を組み、肩甲骨を寄せるようにしながら、手は下に引っ張ります。 ◎胸の前の筋肉を伸ばし、首や肩の筋肉をほぐします。
⑧		首肩伸ばし 腕を後ろで組み、左側に引っ張ります。このとき頭の先も左に向けます。右側でも行います。 ◎首の筋肉をほぐし、肩こりを和らげます。

ストレッチパート2

畳やベッドの上で横になって行うストレッチです。寝る前やくつろいでいるときに、テレビを見たり、音楽を聴いたりしながら、自分のペースで無理なく体をほぐすことができるよう工夫されています。

パート1と組み合わせると、全身のストレッチになります。

①		長座ひねり 長座になり、上半身を後方に倒してひねりましょう。(このとき両方のおしりが浮かないように気をつけます) ◎下半身の柔軟性を高めましょう。
②		ひざ抱え あおむけで両ひざを抱え、小さくゆっくりと左右に揺らします。 ◎背中、肩の筋肉を緩めましょう。
③		片足バタバタ あおむけになり、下半身の力を抜いて、左右の足を交互に曲げ伸ばします。 ◎下半身の疲れを取りましょう。
④		両足バタバタ 同様に③の運動を両足同時に行います。 ◎下半身の疲れを取りましょう。
⑤		ひざ立てひねり あおむけに寝た状態でひざを立て、両足をそろえたまま下半身を左右に倒します。 ◎腰の疲れを取りましょう。

⑥		おしぎ 正座になり、両腕は前方に伸ばしましょう。 ◎背中、肩の筋肉を緩めましょう。
⑦		猫の背伸び ひざ立てになり、頭をおへそのほうに近づけるような姿勢で、背中を丸くしながら、天井の方に引き上げましょう。 ◎背中、肩の筋肉を緩めましょう。
⑧		猫のあくび ひざ立てになり、頭は上げ、お腹を床の方に下げましょう。(⑦と⑧の運動を数回繰り返すと、より効果があります) ◎背中、肩の筋肉を緩めましょう。
⑨		人魚姫 足をそろえて横向きになり、上半身を持ち上げましょう。左右行います。(お尻が出て、くの字にならないようにします) ◎下半身の柔軟性を高めましょう。
⑩		忍者 片ひざ立てになり、アキレスけんからふくらはぎが伸びるよう、上の足に上半身で体重をかけましょう。(ひざを立てているほうの足は前方に出さず、お尻の下に引き寄せます) ◎下半身の柔軟性を高めましょう。