

ストレッチ (3) 全身のストレッチ

<注意点>

- ・呼吸を止めない（周りの人と話せるくらいの余裕をもって）
- ・伸ばしているところを意識する
- ・安定した姿勢で行う
- ・痛みを感じるところまでやらない
- ・反動やはずみをつけない
- ・一カ所 10～30 秒程度行う

①



ひじをもう一方の腕で
かかえ込む

②



頭の後ろで片方のひじを曲げ、



もう片方の手で
そのひじを引っばる。



ひじが
持ちにくい場合
手首を引っばる。

③



①足を肩幅に
ひらく。 ②ひざを軽く
まげる。

③顔はおへそをのぞき込み、
組んだ手を前へ押し出しながら
背中を後ろに引く。

④

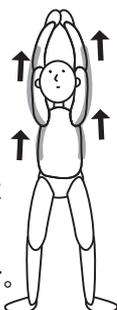


後ろで手を組み、
胸をはる。
顔は上げる。



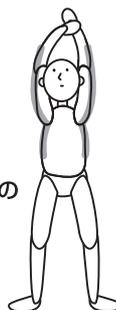
腕は内側にねじる

⑤



足は肩幅よりやや広めに
ひらき、手を組んで
上にのびる。
左右交互にさらにのばす。

⑥



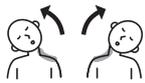
片方の手で、もう片方の
手首を持ち、
上に引っ張る。

⑦



引っばった手で
そのまま
横にたおす。

①



首をゆっくりとたおす。
(右・左)

さらにのぼすには…

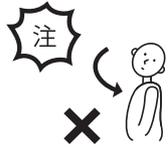


首をたおした方と
逆の肩を
少し下げる。

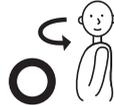
②



横を向く。
(右・左)



横から見たとき
首が後ろに傾かないように
注意する。



さらにのぼすには…
斜め後ろを見るような気持ち
で行う。

③



首をたおす。
(前・後)



背中をまるめすぎない。



頭をガクッと
後ろに落さない。



あごをつき上げる。

④



大きく、ゆっくりと右・左に
2回まわす。
(首の後ろに手をあてて、
支えても良い)

⑤



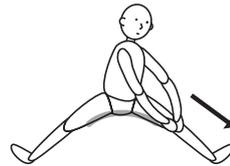
ひざをのぼし、
ゆっくりと前屈する。

⑥



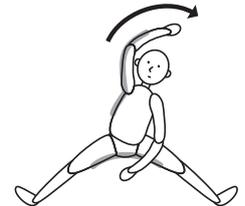
つま先を天井に向け、
つま先をさわりながら
顔は正面のまま前屈する。

⑦



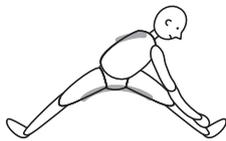
足の方向におへそを向けて
たおす。

⑧



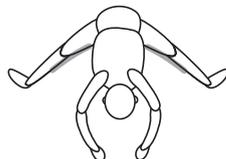
おへそを正面に向けて
片方の手をあげ、そのまま
横にたおす。

⑨



上体をひねり
足首をさわす。

⑩



ゆっくりと正面に
たおす。

⑪



両足をかかえ込む。

⑫



片足をのぼす。

⑬

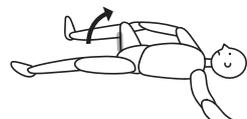


曲がっている足を
のぼしている足の外側に
たおし顔は逆に向け、
身体がねじれた
状態にする。



俯瞰から見た
イメージ

⑭



今たおした足を
逆方向にたおし、
股関節を開く。

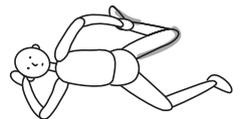


俯瞰から見た
イメージ

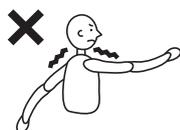
⑮



上の足のつま先、または足首を
持って後ろに引っ張る。



下の手、足は安定するようにする。



ストレッチしている所を意識し、
それ以外の場所の力は抜く。
(肩など)