

## リラクゼーション紹介講座＜ 4 ＞

# ストレッチ

## (1) デスクワークの途中でちょっとストレッチ

### ＜注意点＞

- ・伸ばしているところを意識する
- ・呼吸を止めない→息をゆっくりはきながら
- ・安定した姿勢で行う
- ・痛みを感じるまでやらない（こちよく！）
- ・一カ所 10～30 秒程度行う

2回ずつ行います

①



耳を天井に向けます。

②



頭を体の前でこがし、



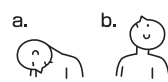
首をななめにかしげるようにします。

③



鼻を横に向けます。

④



a. 頭の重みで首のうしろをのびします。  
b. アゴをつき上げます。

⑤



大きくゆっくりまわします。

⑥



イスに浅く座り、背筋を伸ばして用意します。足は安定するようにひらきます。

⑦



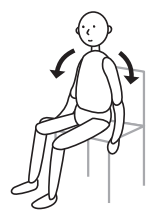
背中をまろくし、伸ばします。手のひらは体の方に向け、顔はおへそをみます。

⑧



手のひらを外側にひっくり返します。

気持ちよく上にのびます。



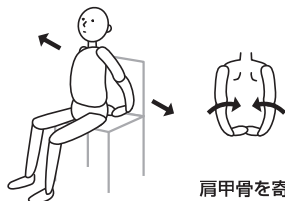
力を抜きます。

⑨



頭の力をぬき、片手が天井に引っぱられるようにのびます。

⑩



胸をななめ上方向にひらきます。



肩甲骨を寄せ、腕は内側にねじります。

⑪



姿勢を正し、肩を思いきり上に上げる。



姿勢を崩さず力をぬきます。

12



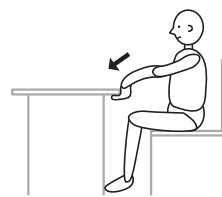
足を組み、上半身と下半身を反対方向にひねりのばします。

13



足を組みかえ、ひねります。

14

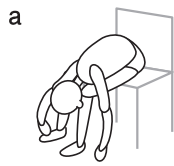


机のへりをつかって手の内側(手のひら側)をのばします。



手の甲を逆の手でつつみ、のばします。

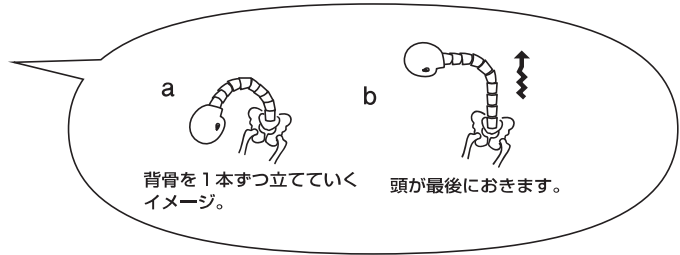
15



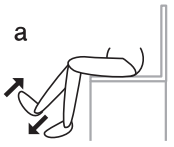
股関節から2つ折りになり、上体の力をぬぎます。



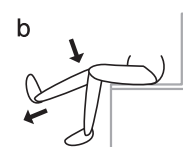
そこから徐々に起き上がります。



16

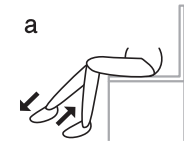


ひざの力をぬぎ、つま先を上に向け、かかとをつき出します。

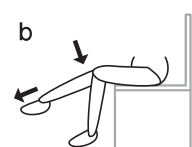


ゆっくりとひざをのぼしていきます。

17



ひざの力をぬぎ、つま先をのばします。



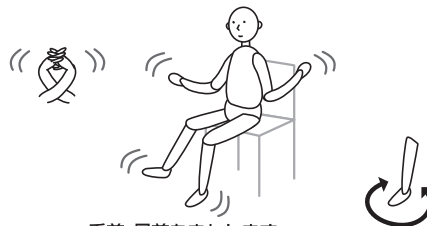
ゆっくりとひざをのぼしていきます。

18



ひざをかかえ、胸に引きよせます。

19



手首、足首をまわします。  
手首、足首をぶらぶらとふります。

20



ゆっくりと深呼吸をしておわります。

<ポイント>

リラクゼーション

- 「こうでなければならない」というものはありません。
- 「自分にあったやり方」が一番です。
- 自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」をみつけましょう。