

⑥太もも裏のばし  
椅子に浅く座り、右足を前に  
伸ばしゆっくりと  
上体を前に倒しましょう  
左足も同様に行います。



①上体伸ばし  
両手を組んで腕を上には伸ばしましょう。



椅子に座って！！

## 自宅deゆったりストレッチ

ポイント！

・10秒程度数をかぞえて息を止めないように！

②上体ひねり  
両手を組んで肩の高さに上げ左右  
にひねりましょう。



③肩まわし  
肩に手を置き、ゆっくりと  
後まわしと前まわしを行いましょ。

⑤股関節伸ばし  
両足を大きく開き、膝が内  
に入らないよう手で押さえ  
ながら前屈しましょう。



④股関節の運動  
両手で右膝を抱えて胸の方に引き寄せ  
ましょう。左膝も同様に行います。

