

ストレッチ体操 ストレッチ体操のポイント ◆4つの「い」◆



- 「い」き(息)を止めない……………息を吐きながら少しずつ伸ばしましょう
- 「い」きおい(勢い)をつけない……………反動をつけるとかえって筋肉が縮んでしまいます
- 「い」たい(痛い)ところまではやらない……………力を抜いて気持ちよくゆっくり伸ばしましょう
- 「い」しき(どこの筋肉を伸ばしているか意識)する…意識すると効果がさらに高まります

深呼吸



ゆっくり深呼吸をします。

全身



両手を組んで手のひらを返し、頭上に上げます。

体側



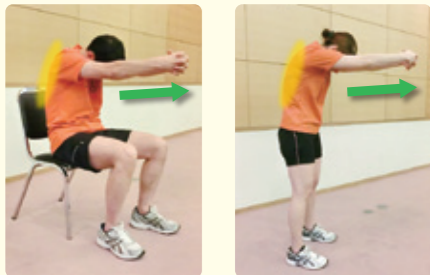
両腕を頭上に上げ、体を横に倒します。
※左右行います。

胸



両手を後ろに組んで肘を伸ばし、胸を張ります。

背中



両手を組んで前に伸ばし、背中を丸めます。

腰ひねり



両手を組んで前に伸ばし、横にひねります。
※左右行います。

ももの後ろ



足を前後に開き、かかとをつけます。お尻を突き出すようにして、上体を前に倒します。
※左右行います。

ふくらはぎ



足を前後に開き、前足の膝を曲げ、後足の膝を伸ばします。後ろ足のかかとを床につけます。
※左右行います。

腰回し



手を腰にあて、ゆっくり腰を回します。

お尻・股関節



手を膝に置き、足を大きく広げて腰を落とします。膝を外側に向けて胸を張ります。

有酸素運動

■ 元氣よく全身を動かしましょう



足踏み



腕を振ってその場で足踏みをします。余裕のある方はできるだけももを高く上げます。

膝タッチ



手で反対側の膝をタッチします。左右交互に繰り返します。

足踏み・膝タッチ：1日に50回

筋力増強運動



筋力増強運動のポイント

- 呼吸を止めずに行いましょう
- 動作はゆっくり行いましょう
- 使う筋肉を意識しましょう



座位：膝伸ばし 立位：スクワット

使う筋肉：ももの前



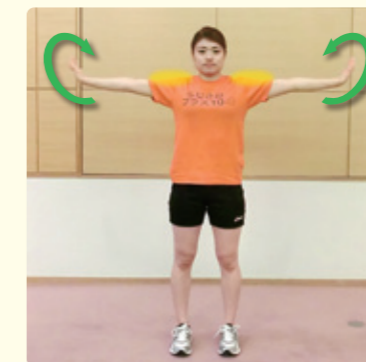
イスに座って片方の足を持ち上げ、膝を伸ばします。つま先は天井に向けます。上げた足の膝をしっかり伸ばすと効果的です。
※左右交互に行います。



立った姿勢から腰を落とします。膝がつま先より前に出ないように注意します。きつい時は軽く膝を曲げる程度にします。

腕回し（前回し・後ろ回し）

使う筋肉：肩、上腕



手を左右に広げ、腕を伸ばします。円をかくように腕を小さく回します。音楽に合わせてゆっくり、前回し・後ろ回しを行います。

+10 アラス・テン

各動作につき左右20秒～30秒を目安にできるだけ毎日行いましょう！

+10 アラス・テン

スクワット・腕回し：1日に10回×2セットをそれぞれ目安に、週2～3回続けて行いましょう！