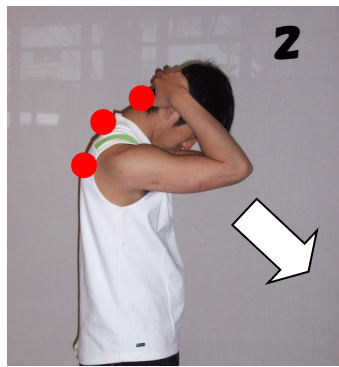




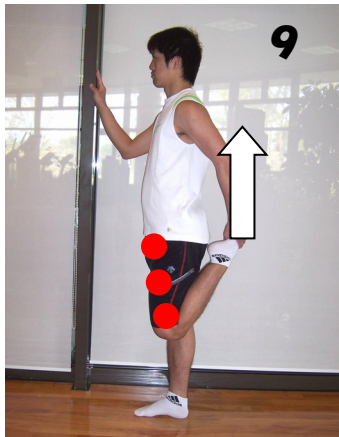
肩の上げ下げ
両肩を上げ、3秒程度保持し一気に落とす。肩をすぼめたり、胸を開いたりして行う。



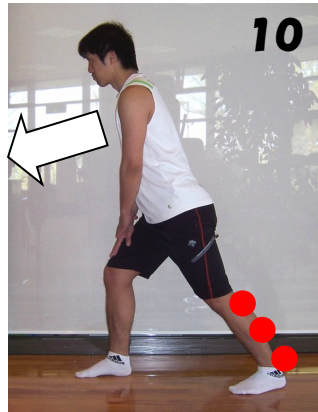
首筋
頭の後ろで手を組み、脇を軽くしめる。



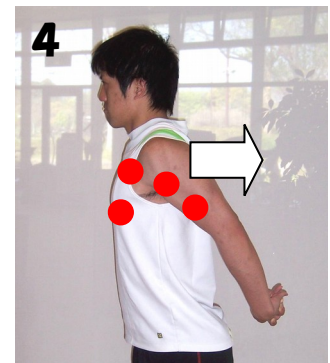
肩 腕
胸の前で手を横に伸ばし、反対の手を肘にあて、手前にひく。



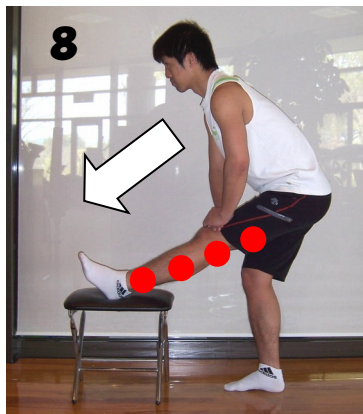
太ももの表
壁などを持って片足で立ち、足を持ち、斜め方向へ引っ張る。



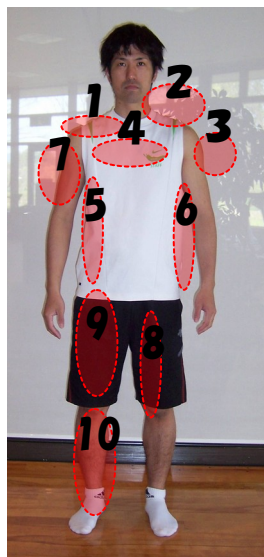
アキレス腱 ふくらはぎ
後足のつま先をまっすぐにおき、かかとをつき、体を前傾する。



胸 肩
背中の後ろで手を組み、両肩を引っ張るように胸を張る。

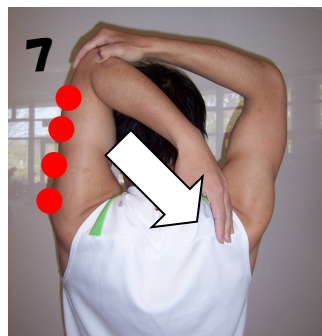


太ももの裏
台に足を置き、体を少しずつ前傾していく。
※膝の悪い人は、台を使わず地面で行う。

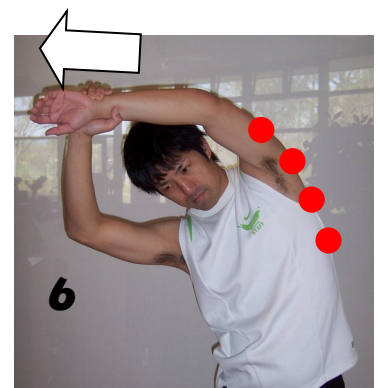


体幹
背伸びをする感じで、お腹をひっこめ背中を伸ばす。

**ストレッチ体操で
筋肉を伸ばすコツ**
1・自然な呼吸で！
2・反動をつけずに！
3・20～30秒かけて！
4・伸ばしている筋肉に意識を集中して！



腕の裏
背部に曲げた肘を、斜め方向へ引っ張る。



体側
伸ばす方向の手首を持ち、斜め上方向引っ張る。