ゆっくり　ストレッチ

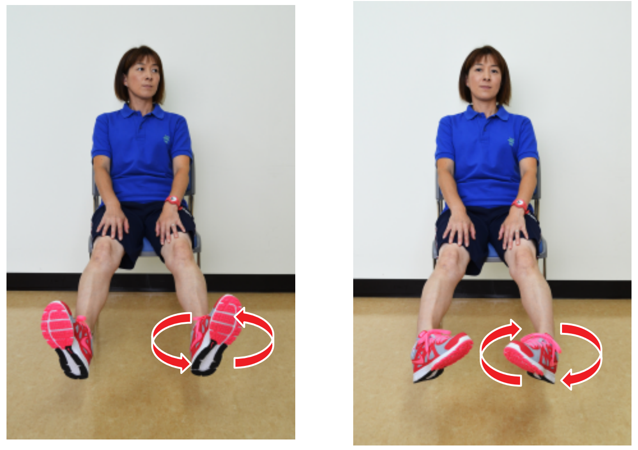
3つの約束

1、呼吸は止めずに行いましょう。
2、痛みのない、気持ちの良いストレッチを行いましょう。
3、反動を付けず、ゆっくりと行いましょう。

上記の３つの約束を守り、ゆったりとリラックスしてストレッチをしましょう。

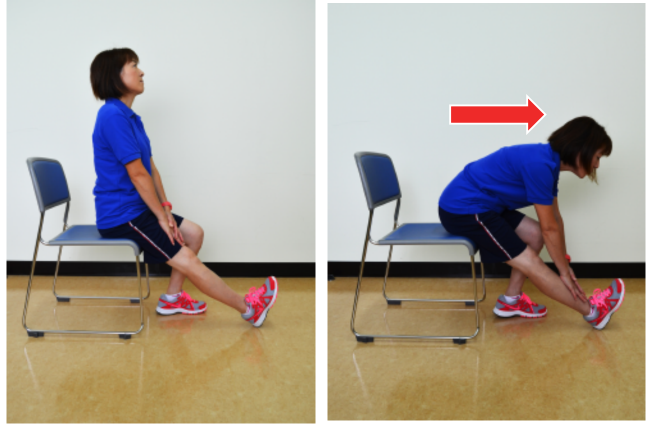
※ストレッチの前後には深呼吸を行いましょう。

1. 足首回し



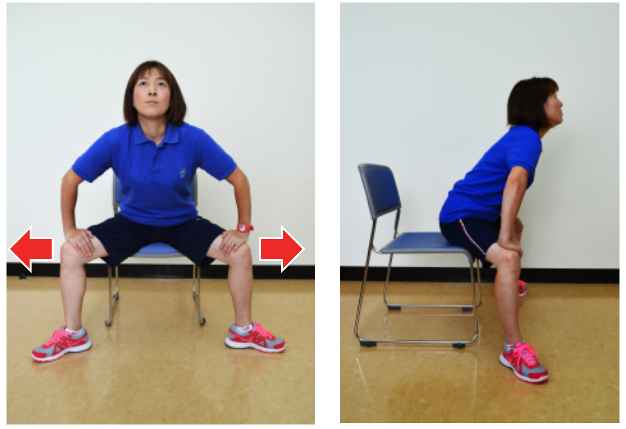
・椅子に深く座り、脚を上げます。
・つま先で円を書くように足首を回しましょう。
・膝が動かないようにし、足首だけが回るようにしましょう。
・内回し、外回しの両方に回しましょう。

2. 脚の裏側



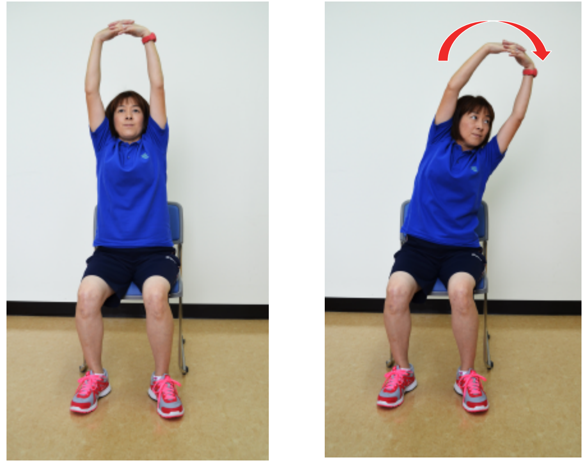
・椅子に浅く座り、片足を伸ばして、つま先を上に向けましょう。
・両手を伸ばしている脚の腿にそえ、大きく息を吸い込み、息を吐きながら身体を前に倒していきましょう。
・無理のない、気持ちの良い箇所で少し体勢をとどめ、ゆっくりと起き上がりましょう。

3. 股関節



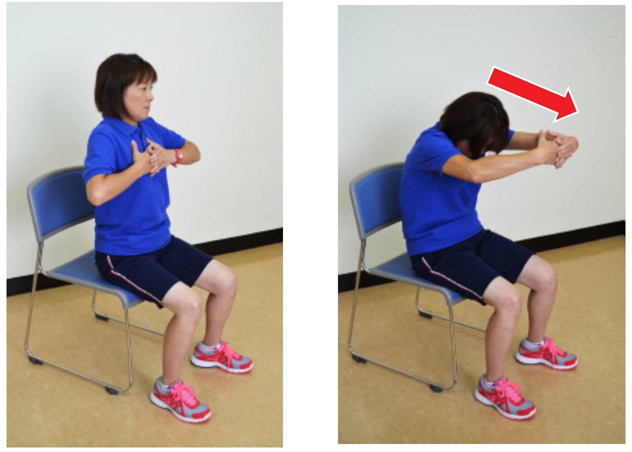
・椅子に浅く座り、両足を大きく開き、膝の内側に両手を添えます。
・鼻から大きく息を吸い、口から吐きながら身体を前方に倒していきます。
・常に顔を前方に向けておきましょう。
・無理のない、気持ちの良い箇所で少し体勢をとどめ、ゆっくりと起き上がりましょう。

4. 体側



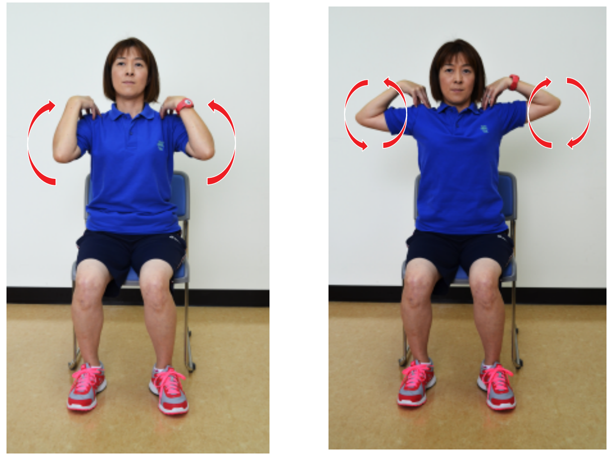
・姿勢を正し、両手を頭の上で組みます。
・大きく背伸びをし、体を横方向に倒します。
・自然な呼吸をこころがけ、気持ちよく脇腹の辺りを伸ばしましょう。
・左右行い、最後に背伸びをして、ゆっくりと手を下しましょう。

5. 背中



・姿勢を正し、胸の前で手を組みます。
・背中を後方に突き出し、組んだ腕で円を作るように腕を前方に突き出していきます。
・おへそを覗き込み、背中が丸くなるようにしましょう。
・気持ちの良い箇所で体勢を少しとどめ、ゆっくりと起き上がりましょう。

6. 肩回し



・肘を曲げ、両手で方を触ります。
・肘で円を書くように大きく肩を回しましょう。
・ゆっくりと大きく回し、前回し、後ろ回しバランス良く回しましょう。

※肩が触れない場合は胸の辺りを触りましょう。

☆効果、感じ方には個人差があります。無理なく、気持ちのよい範囲で行いましょう。
☆伸ばしている箇所を意識し、呼吸を止めないように、ゆっくりと行いましょう。
☆続けて実施することで、筋肉や関節の柔軟性を高める事ができます。

公益財団法人 安芸高田市地域振興事業団