

宮前区ストレッチ体操 ～風の中で～

ポイント 呼吸はとめず、全体を通して1回目は軽く、2回目は少し長く伸ばす。

1 全身

- 1 お腹の前で両手を組む。
- 2 両手を肩まであげておろす。
- 3 **2回目**両手を頭の上まで伸ばし、肩や胸・背中も引き上げてから、手を横からおろす。



2 肩 ～肩から上腕を伸ばす～

- 1 左腕を右斜め前に出し、右腕は下からかけて引き寄せ1度ゆるめる。
- 2 **2回目**少し長く引き寄せる。
- 3 腕を組みかえて同じように伸ばす。



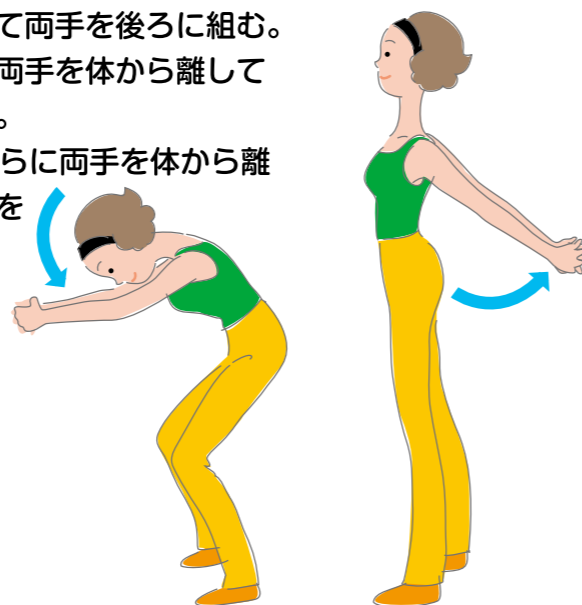
3 体側 ～脇を伸ばす～

- 1 両足の間を少しあけて両腕を横から上にあげる。
- 2 左手首を右手でつかんで右にゆっくり倒してから戻る。
- 3 **2回目**もう少し深く倒す。
- 4 反対側も同じように伸ばす。



4 胸・背中 ～肩甲骨に刺激を与え、疲れをとる～

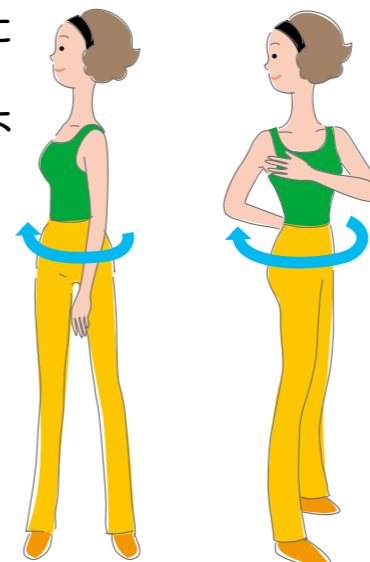
- 1 胸の前で両手を組み、ボールを膨らませるように背中を丸めてから戻る。
- 2 **2回目**膝をゆるめ、おへそをのぞき肩甲骨を広げる。
- 3 体を起して両手を後ろに組む。
- 4 ゆっくり両手を体から離してから戻す。
- 5 **2回目**さらに両手を体から離し肩甲骨を寄せる。



5 ウエストひねり

～お腹と足をつなげる筋を伸ばす～

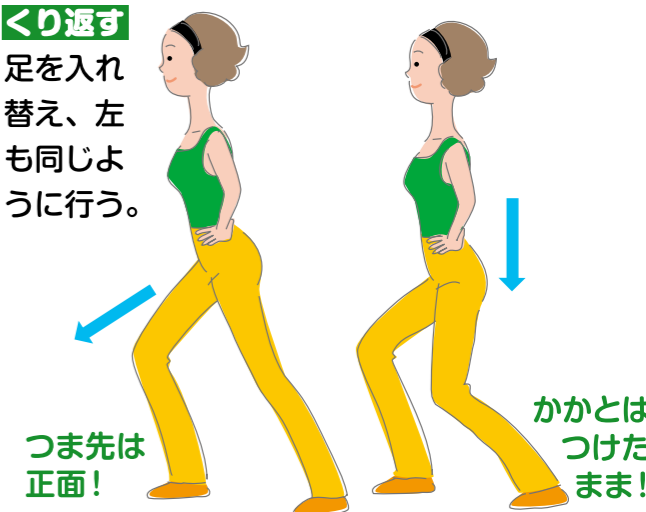
- 1 両足の間を少し狭める。
- 2 おへそを右にひねってから戻る。
- 3 **2回目**左手を胸に、右腕は腰の後ろにまきつけ、さらにひねる。
- 4 左も同じように行う。



6 下肢

～ふくらはぎ・アキレス腱を伸ばす～

- 1 両手を腰におき、右足を一步だけ前に出す。
- 2 右膝を曲げて、ふくらはぎ・アキレス腱を伸ばしてから戻す。 **くり返す**
- 3 ①の姿勢からお尻を下げて元に戻る。
- 4 **くり返す** 足を入れ替え、左も同じように行う。



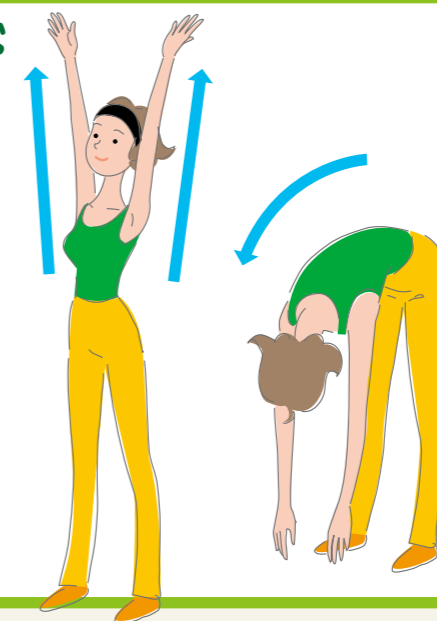
7 股関節 ～股関節をやわらかくする～

- 1 両足を広くあけ、両手を腰にあてる。
- 2 お尻を下げる。
- 3 右に重心をうつして、真ん中に戻してから左へ移動し戻る。 **くり返す**
- 4 正面に戻ってから静かに立つ。



8 全身背伸び

- 1 足の幅を狭くする。
- 2 両腕をお腹も引き上げてまっすぐ伸ばす。
- 3 前から腕を振りおろしたらゆっくりと足を触りながら体を起こす。頭は最後にあげる。 **くり返す**



9 深呼吸

- 1 両足をそろえる。
- 2 お腹の前で両手を交叉し、横からあげる。頭上で交叉し優しく横から手をおろす。 **くり返す**
- 3 最後は小さな深呼吸で終わる。