

ストレッチで体を柔らかくしよう

ストレッチ第1弾できました
みなさんやってみてね～

ストレッチをおこなうポイント

- 1、はずみをつけずに、ゆっくりおこなう。
- 2、伸ばしている筋肉やスジが痛くなるまで力を入れすぎない。
(気持ちいいと感じるくらいがちょうどよい)
- 3、10秒～30秒間伸ばしたままの状態を保つ。
- 4、呼吸を止めずに自然に呼吸しながらおこなう。

先生たちも挑戦しました。みんなも毎日やってみよう!

続けていると体中が柔らかくなっていくかも・・・

片方の手首をもう一方の手で持ち、手首を引くようにしながら体を横にたおす。

1

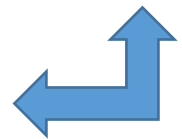


足を肩はばに開く。床にかかとをつけたまま、両腕を真上に上げる。

二の腕が伸びています。

気持ちのよいところまでひっぱろう!!

2



3



ここが超気持ちいい!!

足を肩はばに開き、上体を前にたおす。

4

片方のひじを曲げもう一方の手でひじをつかみ引っ張る。

このへんが「ぴんっ」ってなったよ。



5



足を肩はばに開く。片方の腕は肩の上からもう一方の腕は下から回し、あくしゆるする。



うん~ちょっと難しい!!!

6



足を肩はばに開き、両手を腰にあて上体をゆっくりと後ろにそらす。

やったあとはすっきり!!

7



足を肩はばに開き、上体を起こしたまま、ゆっくりひざを曲げる。

続けるとムキムキになるよ

しっかりと首をたおしてみよう

8



両足の裏を合わせ、両手で足を持つ。かかとを引きよせるようにしながら、上体を前にたおす。

股関節がビキビキ!

9



背中を曲げず、頭を前後・左右にゆっくりたおす。

10



曲げた足を両腕でかかえて、胸にひきよせる。

左右やってみてね。みんなできるかな??