

# ストレッチで体を柔らかくしよう

下の約束を守って行いましょう。

## ストレッチをおこなうポイント

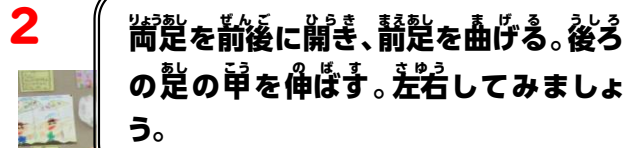
- 1、はずみをつけずに、ゆっくりおこなう。
- 2、伸ばしている筋肉やスジが痛くなるまで力を入れすぎない。  
(気持ちいいと感じるくらいがちょうどよい)
- 3、10秒～30秒間伸ばしたままの状態を保つ。
- 4、呼吸を止めずに自然に呼吸しながらおこなう。

## ストレッチ第2弾



両足を少し曲げ、背中を丸めるように上体を前にたおす。

このあたりが伸びています。  
できる人はゆっくりと膝を伸ばしていきましょう。



両足を前後に開き、前足を曲げる。後ろの足の甲を伸ばす。左右してみましよう。

伸びていることを感じましよう。



片足だけ曲げもう片方の足と交差させる。曲げた足側に上体をひねる。

こしをぐるっと気持ちがいいですよ。

足が少し楽になったよ～



片方の足を曲げ、足の裏をもう一方の足の内またにあてる。伸ばした足のつま先を上にし、足にそって上体を前にたおす。

もう少しで終わりです。ゆっくりと伸ばしていこう！！

5



両腕を前に伸ばし、手の甲を下に向け、片方の手の甲を反対側に引く。(左右)

手首が柔らかくなるかも…

6



片足を折り曲げて座り、もう一方の足はまっすぐ前に伸ばす。そのままゆっくりと後ろにたおれる。(左右)

太ももがじーんとくるね～

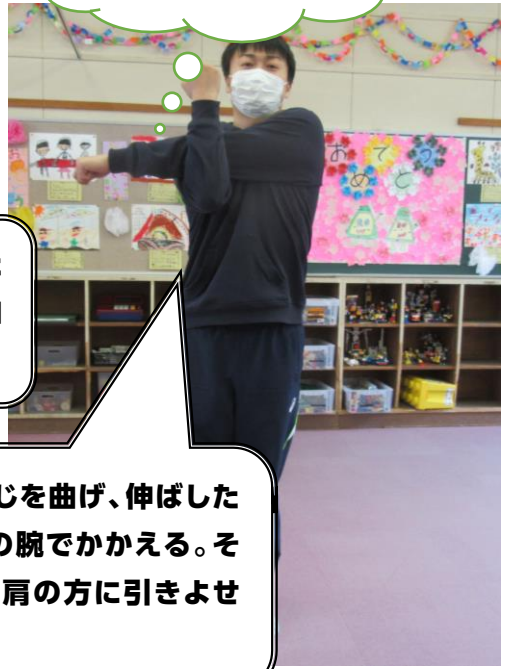
7



どすこーい！！

足を前後に開く。(かかとをつけたまま)前の足のひざをゆっくり曲げ、後ろの足を伸ばす。(左右)

8



肩が気持ちいいよ

片方の腕はひじを曲げ、伸ばしたままもう一方の腕でかかえる。そして、ゆっくり肩の方に引きよせる。(左右)

## みなさんどうでしたか？

まいにちつづける からだ やわらかく 毎日続けることで体は柔らかくなっていきます。

お風呂あがり ぜひお風呂上りにやってみましょう。

こころ からだ 心も体もすっきりさせて元気に過ごしましょう。