

心も体も
軽やか
だっちゃ

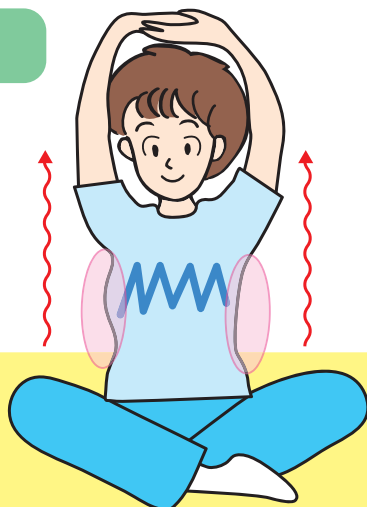
転ばん体操 元気もん

— しなやかにストレッチ体操 —

- 筋肉や関節をしなやかにする運動です。印が伸ばしている筋肉です。
- ゆっくりと呼吸にあわせて行います。
息を吐きながらゆっくりと体を伸ばし、そのまま10～15秒保ちましょう。
- それぞれの動きを5～10回程度にし、少しずつ増やしましょう。

1 背伸び

- ・両手を組み、ゆっくり頭の上へ。
- ・脇をゆっくり伸ばすように背伸びをしましょう。
- ・余裕があれば、手の平を返してみよう。



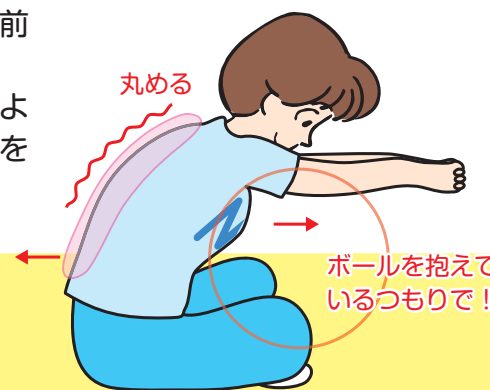
2 わき伸ばし

- ・息を吐きながら体を横に倒しましょう。
- ・ひじから脇にかけて気持ちよく伸ばしましょう。
- ・左右共行います。



3 背中伸ばし

- ・両手を組んで前へ伸ばす。
- ・おへそを見るようにして背中を丸めます。



4 胸張り

- ・両手を背中で組みます。
- ・組んだ手を下へ引っばって胸をはります。



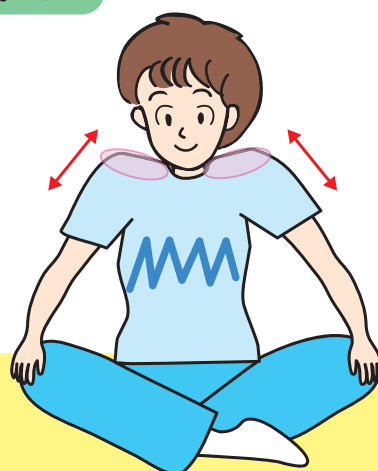
5 首のストレッチ

- ・片側に首をゆっくり倒していきます。
- ・手を軽く頭に添えてゆっくりと気持ちよいところまで。
- ・左右それぞれ行います。



6 肩の上げ下げ

- ・息を吸いながら両肩をグッとあげる。
- ・息を吐きながらストンと肩を下げる。



7 肩まわし

- ・両肩をゆっくり前から後へまわします。
- ・反対に後方から前へまわします。
- ・背中の肩甲骨を動かしましょう。



8 肩のストレッチ

- ・前に伸ばした腕を反対の腕で胸に引きよせます。
- ・伸ばした腕の肩を気持ちよく伸ばします。
- ・左右それぞれ行います。



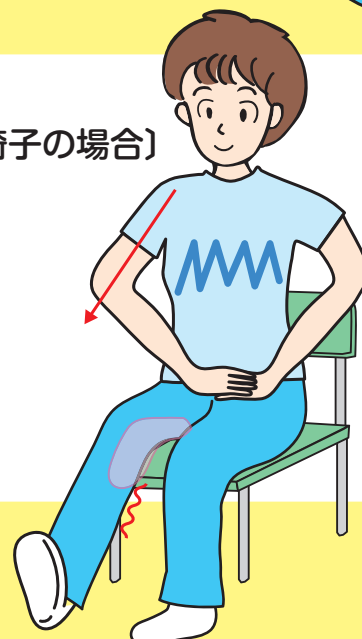
9 ももの後ろのストレッチ

- ・片方の足を伸ばしてかかとをつき、つま先を持ち上げます。
- ・猫背にならないように腰から上体を前に倒します。
- ・ももの裏側をゆっくり気持ちよく伸ばします。

〔床の場合〕



〔椅子の場合〕



10 ももの前面のストレッチ

〔床の場合〕

- ・横になって片方の足を後ろへ曲げます。
- ・ももの前側を気持ちよく伸ばします。



〔椅子の場合〕

- ・椅子に横向きに座り、片方の足の甲が地面をするように後ろに伸ばします。

