



ストレッチ

1. 太ももの前

かた方のひざをまげて、
 上体を後ろに少しおしましょう。
 左右各 10 秒



2. 太ももの後ろ

かた足をのばして、
 からだを前にたおしましょう。
 左右各 10 秒



3. おしり

あおむけになって、
 かたひざをむねにひきつけましょう。
 左右各 10 秒



4. ふくらはぎ

後ろ足をのばして前足に体じゅうをかけ、
 かべをおしましょう。
 左右各 10 秒



5. こかんせつ

足のうらを合わせて手でもち、
 からだを前にたおしましょう。
 左右各 10 秒



6. おなかのよこ

あお向けになってこしをひねりましょう。
 かたをゆかからはなさないようにしましょう。
 左右各 10 秒



7. 前後かいきやく

大きく前にふみこみながらこしをおとしましょう。
 せすじをのばしてむねをはりましょう。
 左右各 10 秒



8. からだのよこ

あたまの上で手くびをもち、
 よこにたおしましょう。
 左右各 10 秒



9. かた

かたうでのひじをもち、
 むねにひきよせましょう。
 左右各 10 秒



10. くび

あたまのよこをささえて、
 くびをゆっくりたおしましょう。
 左右各 10 秒



ストレッチをすると…

- ・からだがやわらかくなる
- ・こころもからだもリラックス
- ・こりやつかれがやわらく
- ・スポーツ前のじゅんびができる
- ・しせいがよくなる
- ・血のめぐりがよくなる
- ・ねる前にするとよくねむれる

気をつけること

- ・のばすところをいしきましょう!
- ・いきおいをつけず、じんわりとのぼしましょう。
- ・いきをとめないでしましょう。
- ・まい日つづけましょう!