

基本の柔軟体操 その1

- かまずに、リラックスしながら、息を止めないようにして行いましょう。
- 伸ばしている筋肉や、動かしている部位を意識しながら行くと、より効果的です！

土浦市健康増進課
☎029(826)3471

①首まわり

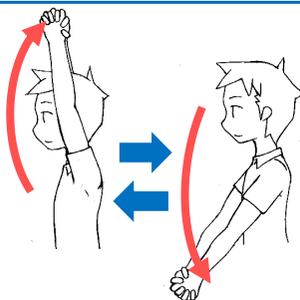
首を後ろに反らせ過ぎないように注意しながら、時計まわりに、ゆっくりと2回まわす。



【逆まわりも同様】

②肩と腹筋

両手を組んでひじを伸ばし、ゆっくりと前から上に持ち上げ、ゆっくりと下ろす。



【3回くりかえす】

③わき腹

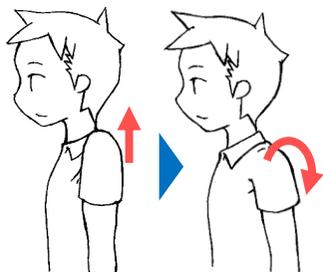
片手を外側から大きく持ち上げて、10秒伸ばす。



【左右10秒ずつ】

④肩甲骨まわり

両肩を持ち上げ、ゆっくりと後ろに回しながらおろす。



【3回くりかえす】

⑤腰のひねり

背すじを伸ばして、胸の前で両手を組み、腰を右にひねって10秒数える。



【左側も同様】

⑥ももの後ろ側

イスに浅めに腰かける。右ひざを伸ばし、かかとを床につけ、つま先を起こす。腰に手をあてて、上体を前に傾け、10秒伸ばす。



【左側も同様】

⑦内もも

両足を横に広げ、両手をひざに置く。

背中を丸めないように、骨盤から上体を前に傾けて、10秒数える。



⑧お尻

両手を右ひざの後ろに入れ、胸につけるように持ち上げて、10秒伸ばす

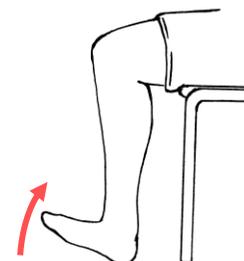


【左側も同様】

⑨つま先上げ

両足のつま先を一緒に持ち上げて、ゆっくり下ろす。

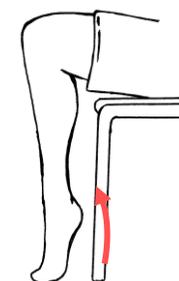
【10回くり返す】



⑩かかと上げ

両足のかかとを一緒に持ち上げて、ゆっくり下ろす。

【10回くり返す】



⑪足ぶみ

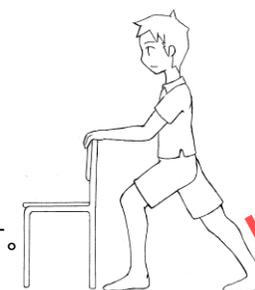
反対側の手と足が一緒に上がるように、元氣よく足ぶみを20回行う。



⑫アキレス腱

右足を後ろにひき、かかとを、床につける。右足のかかかとが床から離れないように注意しながら、左ひざを曲げ、10秒伸ばす。

【左側も同様】



基本の柔軟体操 その2

- かまずに、リラックスしながら、息を止めないようにして行いましょう。
- 基本の柔軟体操その②と組み合わせて行くと、より効果的です！

土浦市健康増進課
☎029(826)3471

①首の横側

首を右に傾けて、
10秒伸ばす。

【左側も同様】



②首の後ろ側

両手を頭の後ろに組み、
両手の重みを利用して
首を下に曲げる。

そのまま10秒伸ばす。



③胸の筋肉と腹筋

両手を持ち上げてから、
頭の後ろで両手を組む。
胸を開くように両ひじ
を広げ、10秒伸ばす。



④わき腹

頭の後ろで両手を組み、
胸を開くように、両ひじ
を広げる。
上体を右横に傾けて、
10秒伸ばす。

【左側も同様】



⑤肩甲骨まわり

両手を肩につけ、
ひじ先で円を描く
ように、ゆっくり
と肩を3回まわす。

【反対まわりにも3回まわす】



⑥骨盤まわり

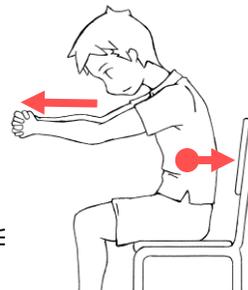
両手を胸の前で合わせて、左右
のひじの高さを水平にする。
ひじが左右に傾かないように気
をつけながら、骨盤を左右交互
に持ち上げる。

【左右交互に10回】



⑦肩と背中

両手を胸の高さに持ち上げ
たら、何かに抱きつくよう
に、両手をふんわりと組む。
おへそをのぞき込むように、
背中を後ろに丸めつつ、両手
を前に突き出し5秒伸ばす。



⑧お尻

右足を左足の上ののせる。
右足の足首とひざに手を置き、
上半身を前に傾ける。
上半身を右足先に向けて軽く
ひねり、10秒伸ばす。

【左側も同様】



⑨ももの後ろ側

イスに浅めに腰かける。
右ひざを伸ばし、かかとを
床につけ、つま先を起こす。
腰に手をあてて、上体を
前に傾け、10秒伸ばす。

【左側も同様】



⑩ももの前側

イスに座ったまま、体を
右横に向ける。
右手をイスの背もたれに、
左手を骨盤にあてる。
右足をまっすぐ後ろに引き、
ももの前面を10秒伸ばす。

【左側も同様】



⑪ひざの屈伸

左右交互に、ゆっくりと
ひざを伸ばして、戻す。

【左右交互に10回】



⑫足ぶみ+腰ひねり

ひじを曲げて胸の前に出し、
背すじを伸ばす。
反対側のひじとひざをつける
つもりで、腰のひねりを意識
して、ゆっくりと足ぶみする。

【左右交互に20回】

