

## 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！

### ①首まわり

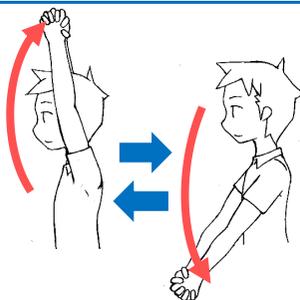
首を後ろに反らせ過ぎないように注意しながら、時計まわりに、ゆっくりと2回まわす。



【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

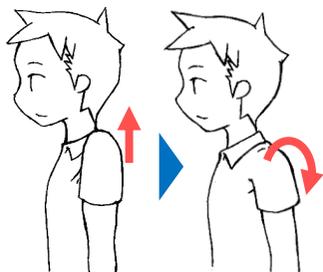
片手を外側から大きく持ち上げて、10秒伸ばす。



【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

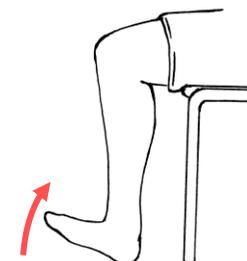


【左側も同様】

### 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。

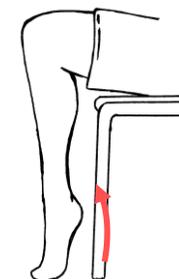
【10回くり返す】



### 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

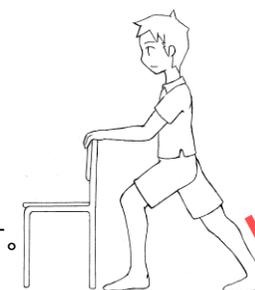
反対側の手と足が一緒に上がるように、元気よく足ぶみを20回行う。



### 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！

### 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

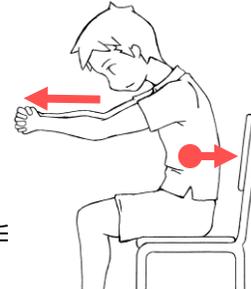
両手を胸の前で合わせて、左右  
のひじの高さを水平にする。  
ひじが左右に傾かないように気  
をつけながら、骨盤を左右交互  
に持ち上げる。

【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。  
左足をまっすぐ後ろに引き、  
ももの前面を10秒伸ばす。

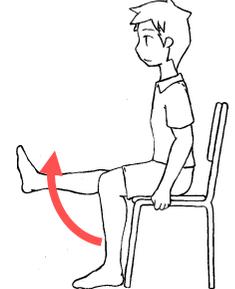
【反対側も同様】



### 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】

