

①肘、手首のストレッチ その1

肘の外側（親指側）の筋肉の動きを改善

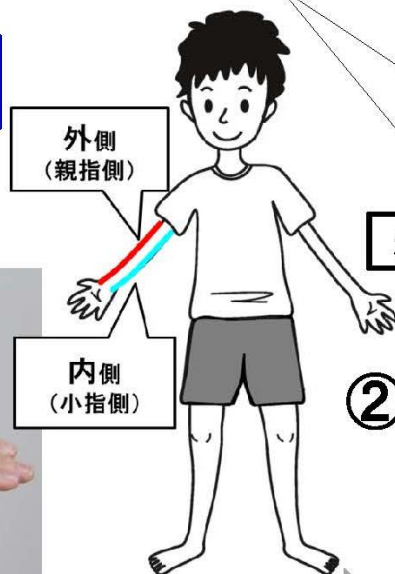
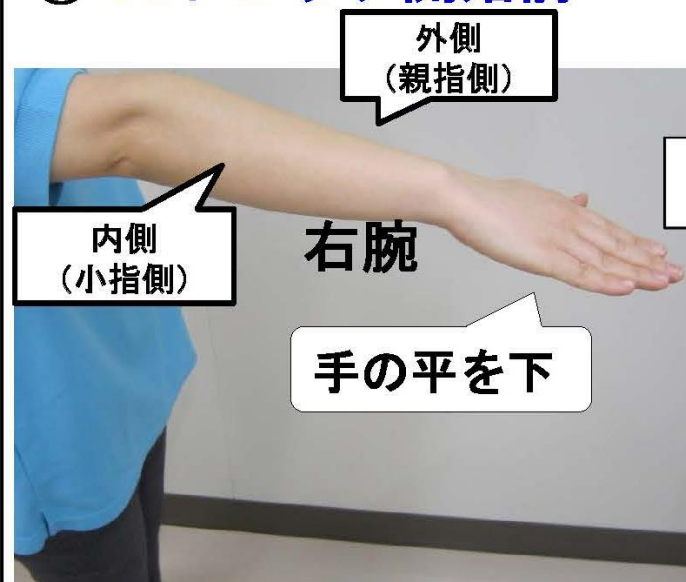
① 右の手の平を下にして、腕をまっすぐ前に伸ばす。

② 左手で右手をおへそに向けて曲げて3秒間キープ。

※このとき、**肘のAのライン側**の筋肉が伸びていることを意識

→左右をかえて行う。

① ストレッチ開始前



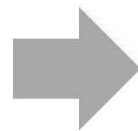
② 右腕 ストレッチ中



①肘、手首のストレッチ その2

肘の内側（小指側）の筋肉の動きを改善

① 右の手の平を上にして、腕をまっすぐ前に伸ばす。

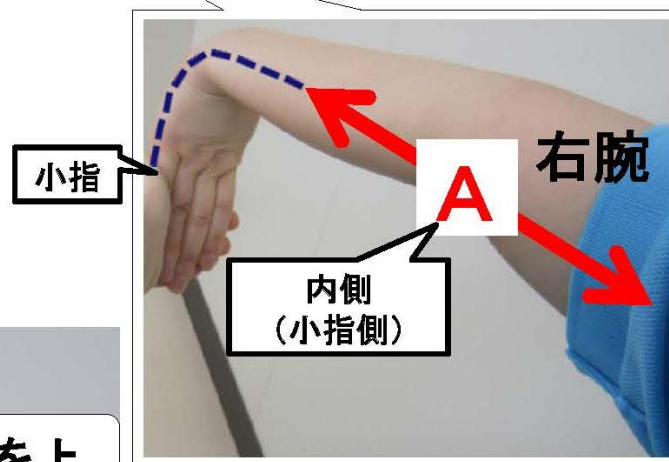


② 左手で右の手の平を反らして3秒間キープ。

※このとき、**肘のAのライン側**の筋肉が伸びていることを意識

→左右をかえて行う。

① ストレッチ開始前



② ストレッチ中



右手の指先が内側を向くように反らす

②肩のストレッチ

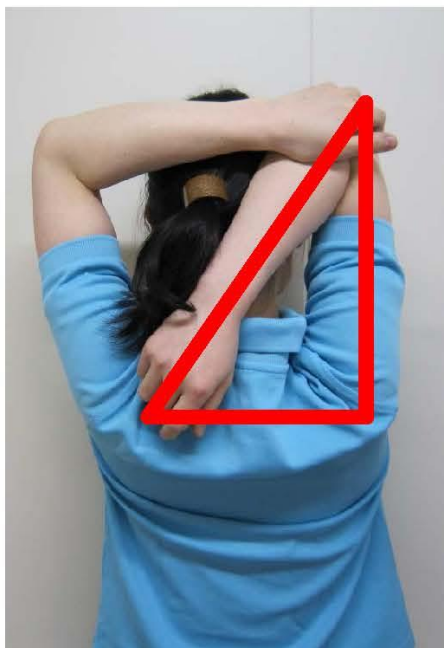
肩・上腕三頭筋の動きを改善

① 頭の後ろで右肘を曲げて三角形をつくり、左手で右肘を持つ。

→左右をかえて行う。

② そのまま左側へ少しずつ引っ張る。そのまま3秒間キープ。

①
ストレッチ
開始前



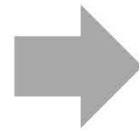
②
ストレッチ中



③ ジャックナイフ・ストレッチ

膝関節、股関節、骨盤の動きを改善

- ① その場にしゃがむ。
胸と太ももはぴったりと
くっつける。
足首の後ろ側をしっかり
握る。



- ② 足首を握ったまま ゆっくり膝を
伸ばしていく。
③ 限界まで伸ばしたら、そのまま
5秒間キープ。

→①～③を
3セット繰り返す。

① ストレッチ開始前



②・③ ストレッチ中



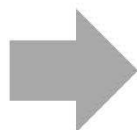
途中で手を
離さない。

④ フォワードランジ

大腿四頭筋とハムストリングの動きを改善

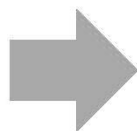
① 真っ直ぐ立ち、両手を腰にあてるなどして下半身に意識を集中する。

→左右をかえて行う。



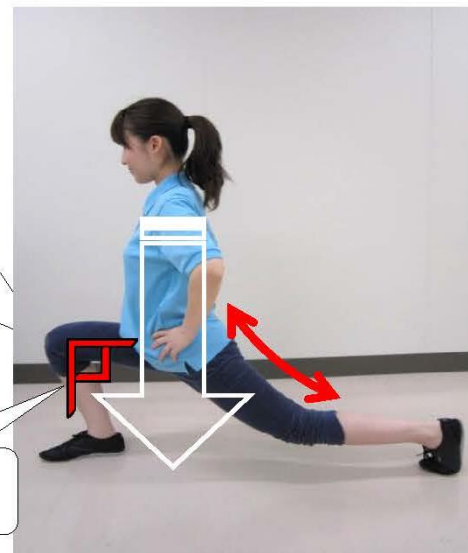
② 右足を一步踏み出し、右膝の角度が90度になるくらいまでしっかりと腰を落とす。そのまま5秒間キープ。

① ストレッチ開始前



膝がつま先より前に出ないように。

② ストレッチ中



ほぼ90度

⑤背中反らし

姿勢不良を改善

<イスに座って行う場合>

- ① イスに浅く腰掛け、おなかに力を入れて背筋を伸ばす。
- ② バンザイをし、息を吐きながら上半身を後ろに反らす。
そのまま5秒間キープ。

① ストレッチ 開始前



② ストレッチ中

後ろに
倒れ込まずに
キープする。



<床に正座して行う場合>

- ① 床に正座をし、おなかに力を入れて背筋を伸ばす。
- ② バンザイをし、息を吐きながら上半身を後ろに反らす。
そのまま5秒間キープ。

① ストレッチ 開始前



② ストレッチ中

後ろに
倒れ込まずに
キープする。

