● 座位ストレッチ

胸

○ 後ろで手を組み、胸を張りながら手を後ろに突き出します。

背中

○ 手を組み、おなかを見るように背中を丸めて、腕を前に突き出します。

ももの裏①

○足裏に両手を組み、膝と胸をつけ、その足を少しずつ伸ばして行きます。

ももの裏②

○ 足を前に伸ばし、胸を張ったまま上体を前に倒します。

ももの前

○ 片足は前に曲げておき、反対側の手で足の甲を持ち、お尻のほうに引きつけます。
※手が届かない場合は、タオルを足首にかけて行います。

腰・ももの外

○ 立てた足は伸ばした足の外側に置き、立てた足側に上体をひねります。
○ 腕で立てた足を内側に押します。

腰・お尻①

○ 左足を伸ばして、その上に右足を曲げて置きます。伸ばした左足を徐々に曲げで体に近づけて止めましょう。

腰・お尻②

○ 膝を抱えて膝を胸に引き付けます。
お尻の付け根が伸びます

北広島市体育協会　健康運動指導士　柳沼

腰伸ばし

〇仰向けになって右足を曲げ両手で膝を抱えて胸に引き付けるようにします。腰が痛い場合は左の膝を曲げて行います。
〇両足を行ないましょう。

ひざ裏伸ばし

〇仰向けになって右足の足首を右手で掴み、左手でつま先をつかみます。右足を伸ばすようにしてひざ裏を伸ばします。
〇両足を行ないましょう。

足首伸ばし

〇片膝立ちになって、もう一方の足を後ろに伸ばし、バランスをとります。
〇前足と同じ方の手で前足の足首をつかみ、膝に体重をかけるように前に傾け、アキレス腱を伸ばします。
〇両足を行ないましょう。

腸腰筋伸ばし

〇片膝立ちになって、もう一方の足をつま先を伸ばして大きく後ろに伸ばしバランスを取ります
〇腰を前に出すようにしながら状態を起こし、腿の付け根を伸ばします。
〇両足を行ないましょう。

肩・胸

〇 四つ這いの姿勢からお尻を後ろに引いて、徐々に肩を胸を伸ばします。

股関節・内腿

〇 体の前で足の裏を合わせ、胸を張って上体を立て、骨盤を前後に動かします。

北広島市体育協会　健康運動指導士　柳沼