

じょうろストレッチ -初級-

9. 胸すりすり

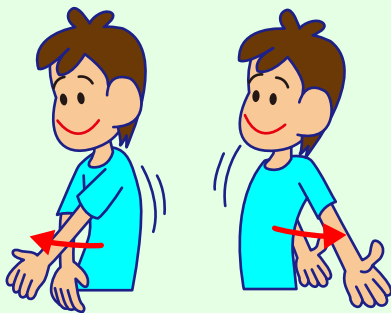
左右 20回



鎖骨の下を横にさする。

10. 胸ひらいてとじて

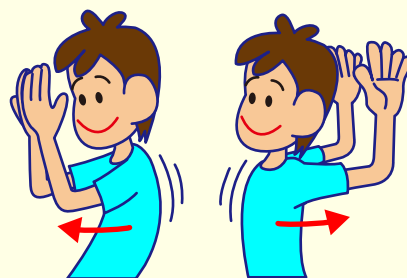
5回



背中を丸めて腕をクロス。そこから腕を開いて胸を張る。肩甲骨を寄せる。

11. 観音びらき

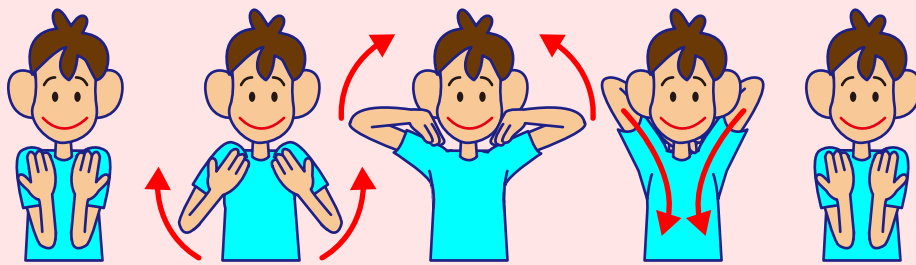
5回



背中を丸めて肘を寄せる。そこから腕を開いて胸を張る。肩甲骨を寄せる。

12. 肩まわし

前まわし 5回・後ろまわし 5回



肘を曲げ、肩に手を置きます。

肘で大きく円を描くように回します。

後ろに回すときは少し胸を張ります。

前に回すときは両肘を寄せるようにし、背中を少し丸めます。

肩甲骨も意識して動かすようにしましょう。

13. 足首くるくる

内まわし 5回

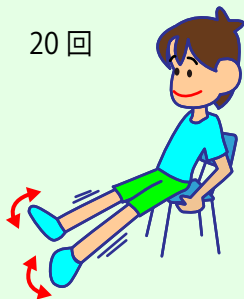
外まわし 5回



膝を軽く伸ばし、足首をゆっくり大きく回します。

14. 脚ゆらゆら

20回



膝を伸ばし、かかとを軸に、足を内・外側に向けるように股関節から動かします。

15. 脚すりすり

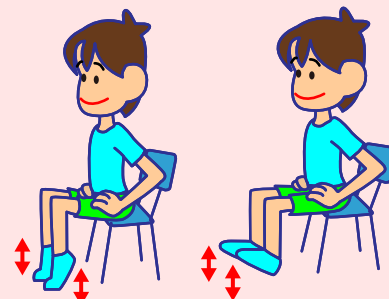
適度に



手のひらを密着させて、もも・すね・膝などを丁寧にさすります。

16. かかと・つま先トントン

各 20回



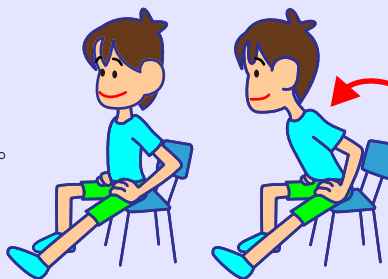
かかとを上げ下ろしします。

つま先を上げ下ろしします。

17. もも裏のばし

左右 15～30秒

イスの前の方に座り、片脚を伸ばします。脚のつけ根に手を置き、背すじを伸ばします。顔を前に向け、背すじを伸ばしたまま、ゆっくりと身体を前に倒していきます。



監修:

NPO 法人日本ストレッチング協会
青木 孝至

動き出さなまや始まらない!!

