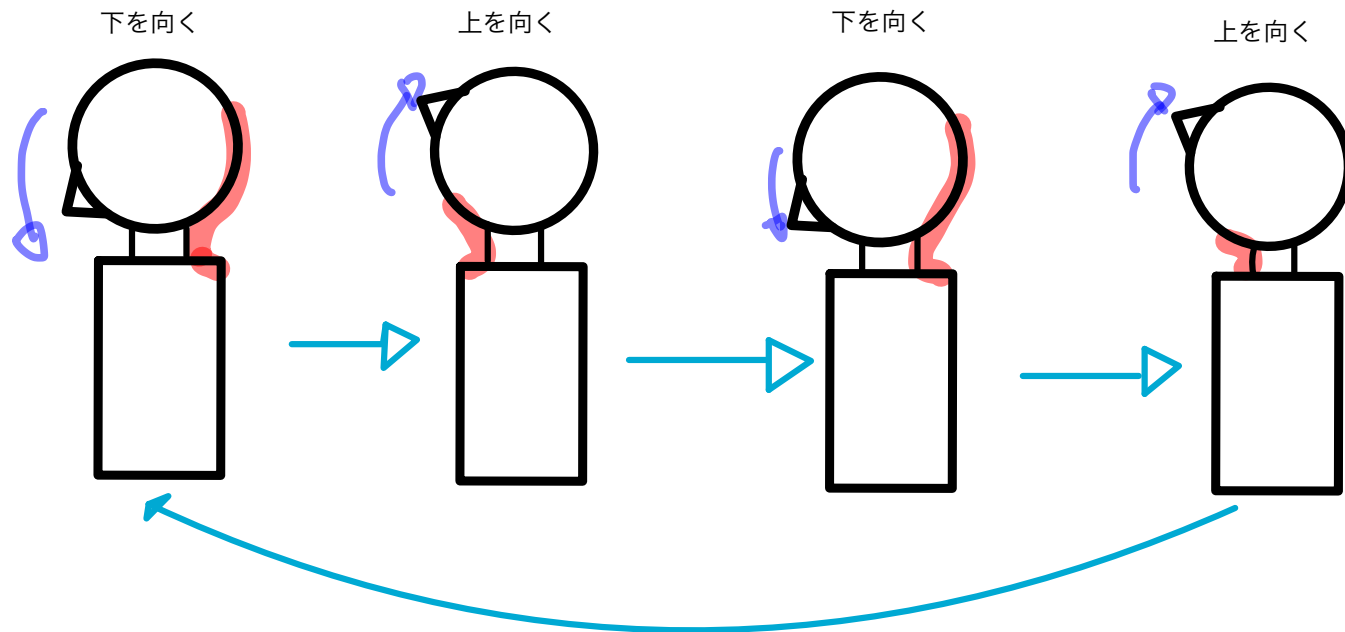


## 1:首のストレッチ

- ・顔を上下に動かして、首の前後の筋肉を気持ちよくほぐしていく
- ・リラックスしてリズムカルかつスムーズに行って筋肉をほぐしていく

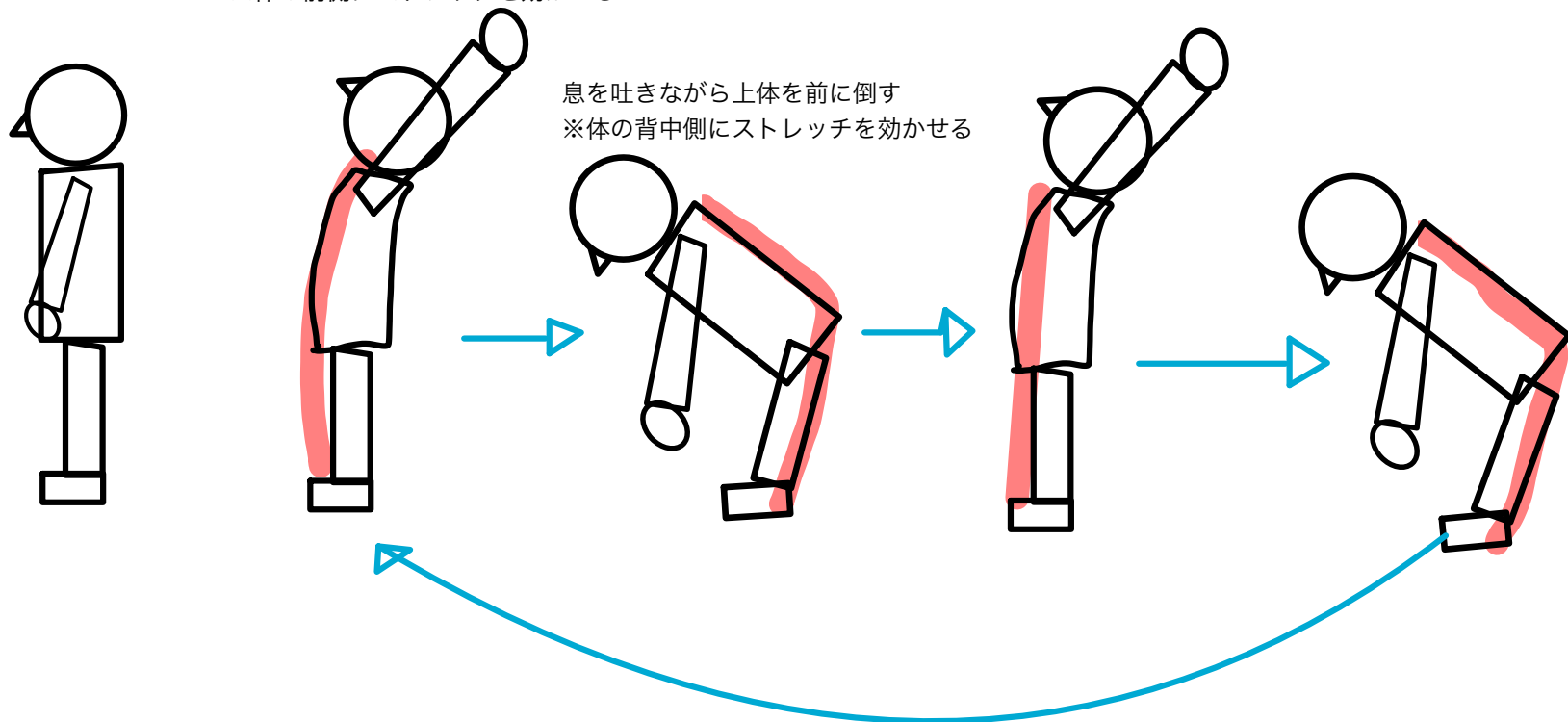


※バランスを崩して転倒しないように注意

## 2:体幹ストレッチ

息を吸いながら体を後ろに反らす  
※体の前側にストレッチを効かせる

息を吐きながら上体を前に倒す  
※体の背中側にストレッチを効かせる

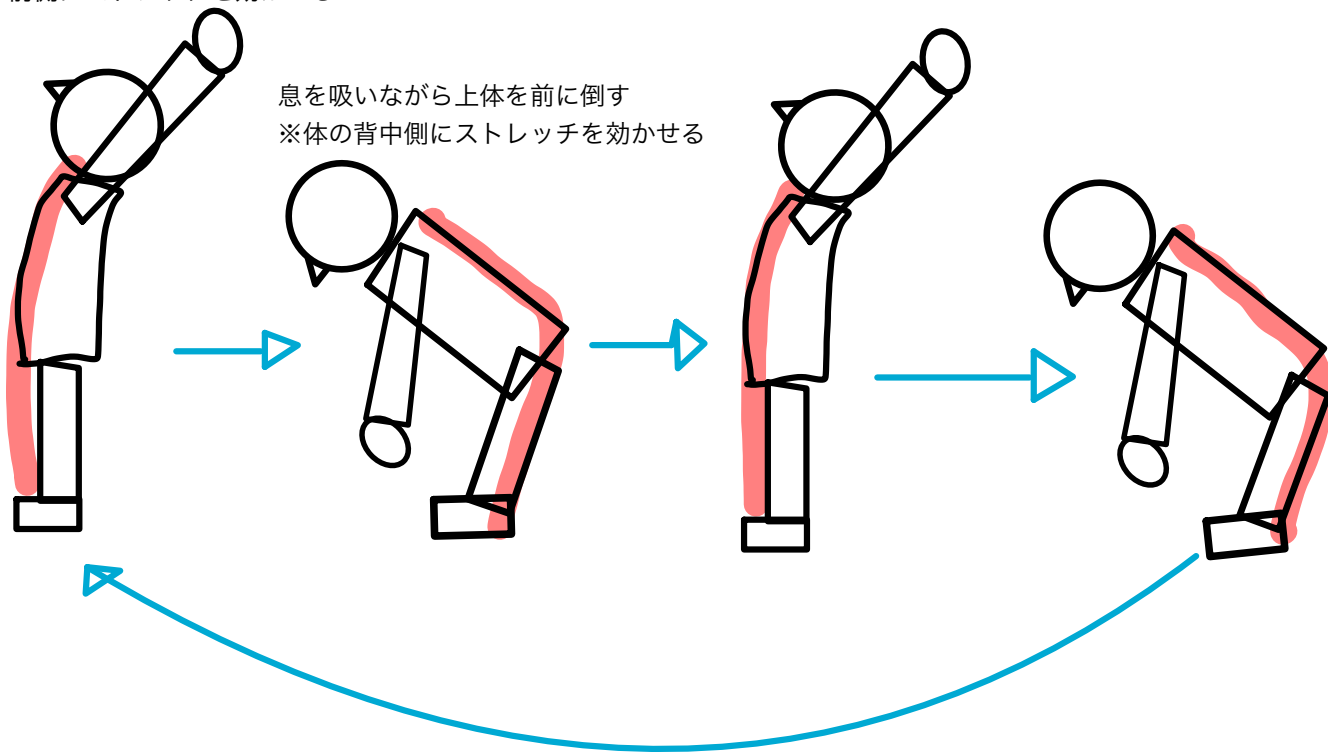


※バランスを崩して転倒しないように注意

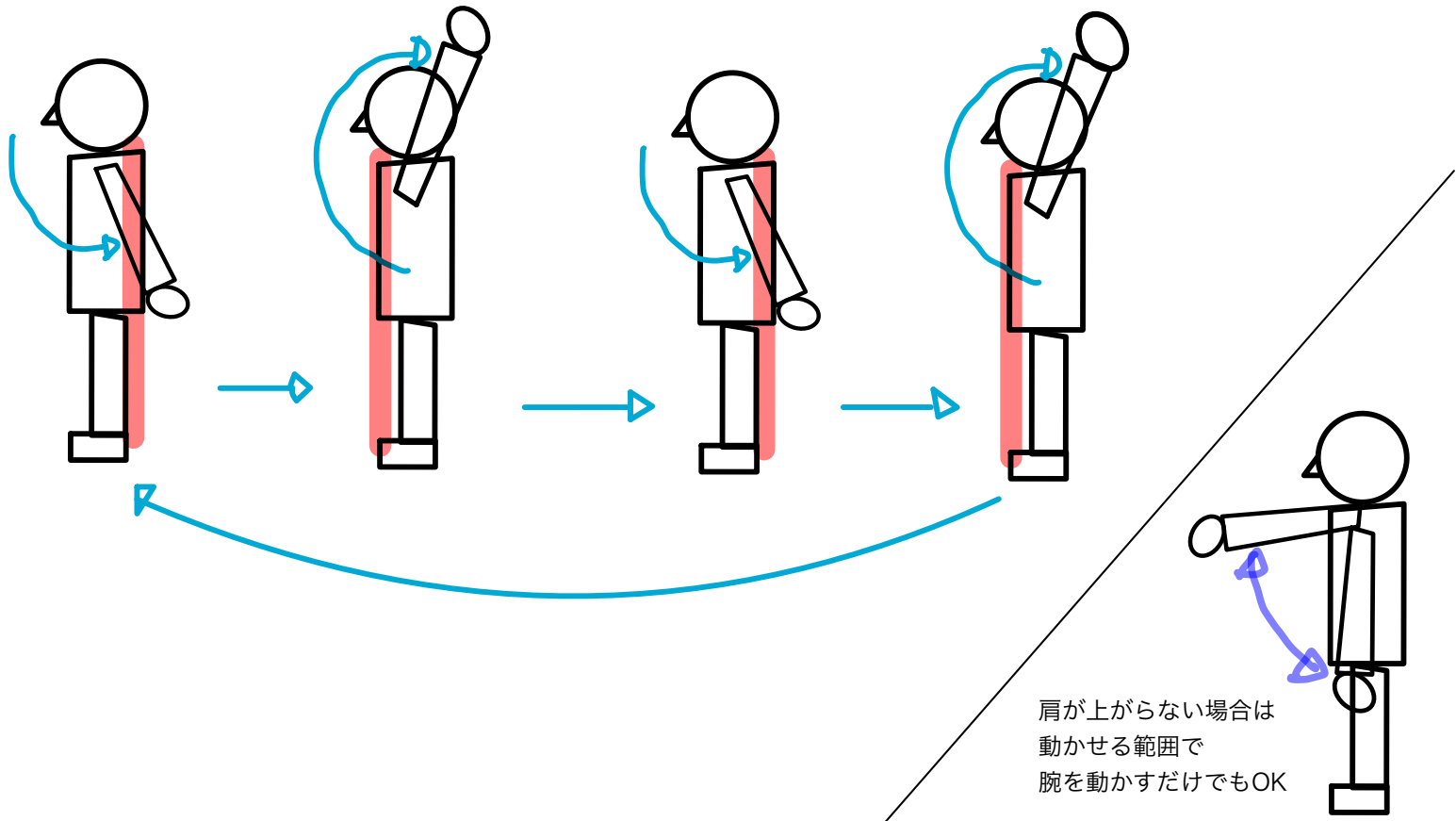
## 2.5:体幹ストレッチ 呼吸逆バージョン

息を吐きながら体を後ろに反らす  
※体の前側にストレッチを効かせる

息を吸いながら上体を前に倒す  
※体の背中側にストレッチを効かせる

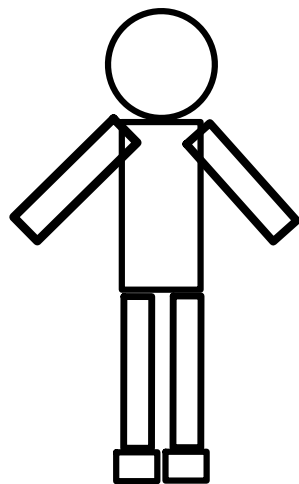


体が硬かったり腰が痛くて上体が動かせない場合は  
上体を傾けず、腕だけを大きく上下させるのでもOK

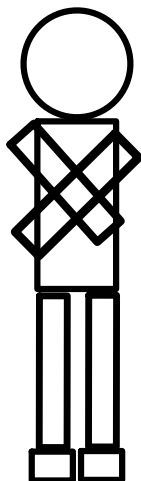


※2.5の「体幹ストレッチ 呼吸逆バージョン運動」の動きがやりにくい場合、同じ動きに飽きる場合には  
両腕をバタバタと開いたり閉じたりする「バタフライ運動」に変更

正面



息を吸いながら両腕を大きく広げて  
肩周りや胸の筋肉をストレッチ

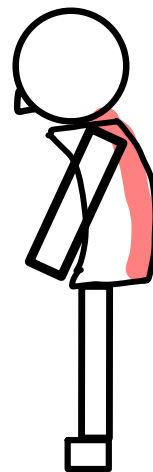


息を吐きながら腕をクロスして  
肩周りをほぐしつつ  
背中側の筋肉をストレッチ

横



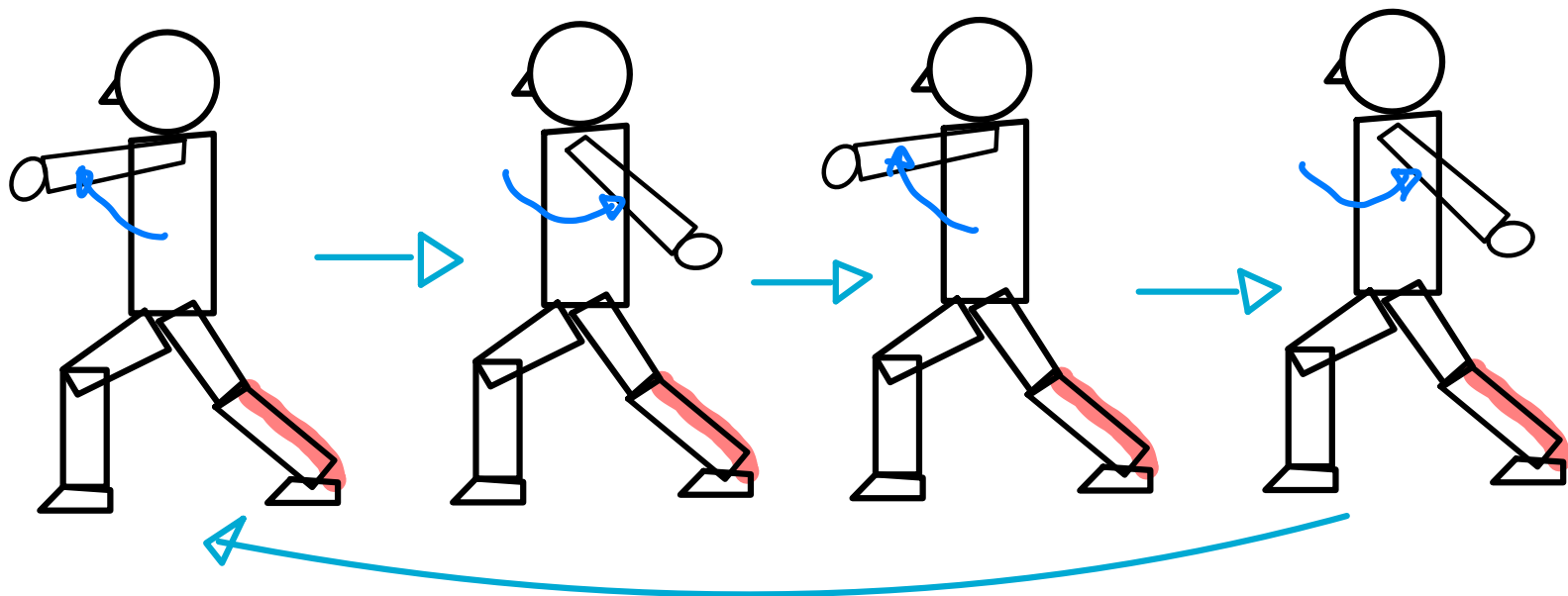
息を吸いながら  
胸を広げるように



息を吐きながら  
背中を広げるように

### 3:ふくらはぎストレッチ

- ・ アキレス腱のばしのポーズで両腕を前後に振る
- ・ ふくらはぎが伸びていくのを意識



- ・ 足を無理に動かそうとするとふくらはぎが逆に緊張するので  
下半身は動かさずふくらはぎは伸ばしたポーズのまま  
腕だけを動かすことで間接的にストレッチをかけていくイメージ
- ・ 両腕は快適に動かせる範囲で前後に振る（無理な角度で動かさない）