



からだが目覚めるストレッチ



朝、布団の上でも簡単にできるストレッチです。一日の始まりに、筋肉を適度に伸ばし、血流を良くしてココロもカラダもシャキッと、一日を元気に過ごしましょう！
一回あたり10～20秒かけて伸ばし、2～3回を目安に行ってみましょう。

全身を伸ばす



①あお向けになり、背伸びをする。



腰周りを伸ばす



①右手を左ひざの外側にあて、そのまま内側に倒す。上半身は外側にひねる。
②反対側も同様に行う。



股関節周りを伸ばす



①左手を左ひざの内側にあて、足を外側に倒す。
②反対側も同様に行う。



腰・お尻を伸ばす



①両手で両ひざを抱える。

背中・肩を伸ばす



①正座をし、両手を肩幅に開いて前に出す。



股関節周りを伸ばす



●足の裏を合わせ、上半身を前に倒す。



深呼吸



●大きく息を吸って両手を上に伸ばし、息を吐きながら手を降ろす。



夜ぐっすり！

からだリラ～ツクスストレッチ

ストレッチをするときのポイント

- 入浴後など筋肉が温まっている状態で行うとより効果的
- 10～20秒かけて、反動をつけずにゆっくり伸ばし、2～3回を目安に行う
- 息を止めずに、自然な呼吸をしながら行う
- 伸ばしている筋肉を意識して行う
- 心地よいはりを感じるまで伸ばす（痛みを感じるまで伸ばさない）



①上半身を伸ばす



- 手を組んで、天井に向かって伸ばす。

②わき腹を伸ばす



- 片手を上げ、真横に倒す。
- そのまま、斜め前に倒す。

③首を伸ばす



- 片手で頭を真横に倒し、もう片方の手は自分から少し遠いところにおく。腕の重みを感じながら伸ばす。
- そのまま、斜め前に倒す。

④太もも前を伸ばす



- 片方の膝を曲げ、上体を後ろに倒す。
- ※きつい人は全部倒さなくてOK！

⑤太もも裏を伸ばす



- 片方の足を両手で持ち、もう片方の膝は曲げておく。
- 上げている足を自分のほうに引き寄せる。

⑥腰を伸ばす



- 片方の膝を両手で抱え、胸に引き寄せる。

⑦手足ブラブラ



- 両手、両足を床から離し力を抜いてブラブラと振る。

⑧全身を伸ばす



- 手は上、足は下に引っ張られるようなイメージで伸びて脱力する。

⑨深呼吸



- 手を体の脇に置き、深呼吸を繰り返す。

自分の好きなストレッチだけでもいいので、ゆっくり、呼吸をしながら行くとココロもカラダもリラックスできますよ！

