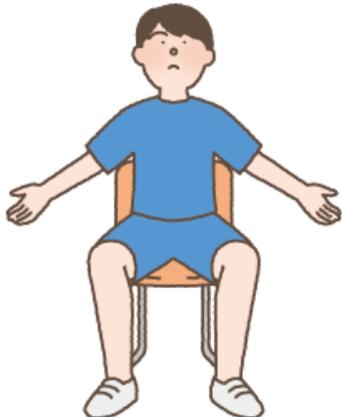
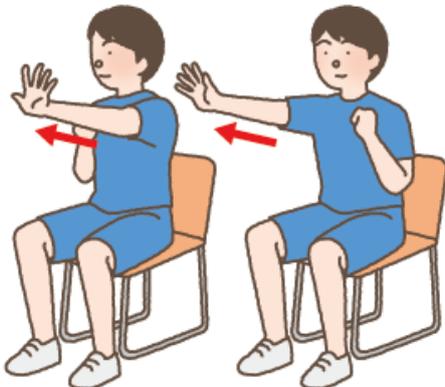
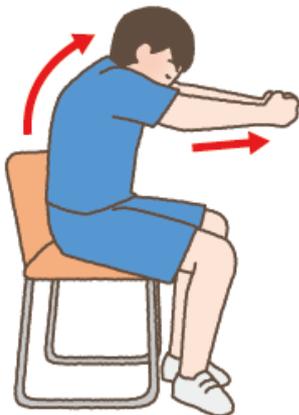
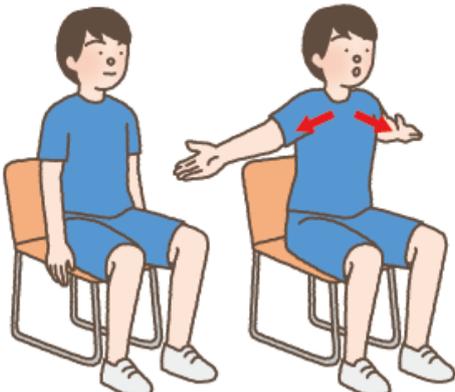


ストレッチング



	運動の内容	効果
① 深呼吸	 <ol style="list-style-type: none"> ①鼻から大きく息を吸います。 ②口から大きく息を吐きます。 	呼吸を整える
② グーパー	 <p>左右交互に胸の前でグーパーを繰り返す。</p>	上肢の循環向上 <div style="border: 1px solid #f08080; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9f9;"> <p>ポイント しっかり手を握って開く</p> </div>
③ 肩甲骨	 <ol style="list-style-type: none"> ①大きなボールを抱えるように両手を胸の前で組む。 ②へそを覗き込むように前方へ両手を伸ばす。 	肩甲骨周囲のストレッチ <div style="border: 1px solid #f08080; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9f9;"> <p>ポイント 肩甲骨を外へ広げながら背中を丸める</p> </div>
④ 胸	 <p>手のひらを返ししながら両手を広げる。</p>	胸のストレッチ <div style="border: 1px solid #f08080; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9f9;"> <p>ポイント 胸の上部が伸ばされているのを感じる</p> </div>

- ・10秒間、気持ちいいところでストレッチします。
- ・息は止めずにゆったりと行います。
- ・姿勢を正して実施しましょう。

	運動の内容	効果
⑤ わき腹	 <ol style="list-style-type: none"> ①右手を上げてから、左へ体を倒す。 ②左側も同様に実施する。 	わき腹のストレッチ ポイント 脇を伸ばすようにゆっくりと体を倒す
⑥ お尻	 <ol style="list-style-type: none"> ①右膝を抱えて胸に引き寄せる。 ②左側も同様に実施する。 	お尻のストレッチ ポイント 背もたれに背中をつけても良い
⑦ 太もも後面	 <ol style="list-style-type: none"> ①右足を伸ばして、つま先に向かって上体を倒していく。 ②左側も同様に実施する。 	太もも後面のストレッチ ポイント 背筋を伸ばして体を倒す。つま先を持ち上げる
⑧ 太もも内側	 <ol style="list-style-type: none"> ①両足を開いて、手を膝に置きます。 ②上体を前に倒していく。 	太もも内側のストレッチ ポイント 背筋を伸ばして体を倒す