

動的ストレッチ

・動きながらストレッチを行うことで、関節の可動域が広がります☆

1. 足振り（前後）



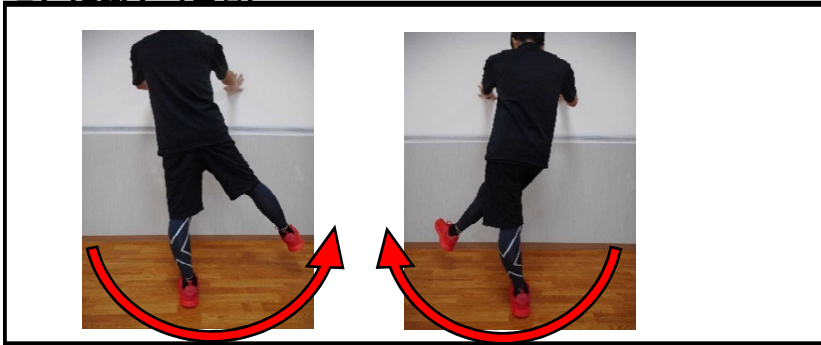
▼ポイント

- ・膝を伸ばして大きく振りましょう。
- ・股関節から振るイメージで行います。

▼順序

- ①足を前後に大きく動かします。
※バランスが取りにくい場合は、壁やイスを使って体を支えましょう。
- ②左右各20回ずつ行いましょう。

2. 足振り（左右）



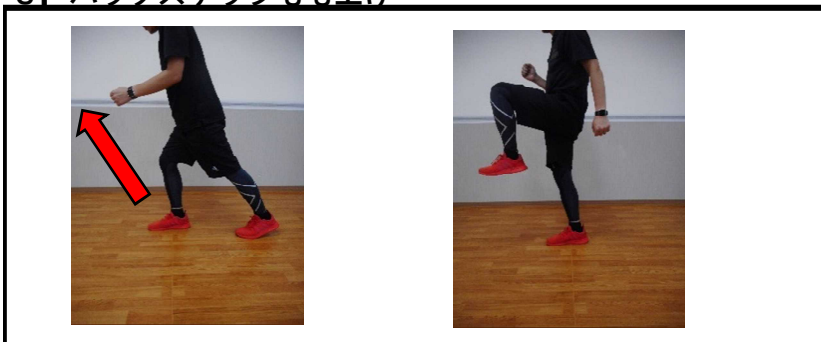
▼ポイント

- ・膝を伸ばして大きく振りましょう。
- ・股関節から振るイメージで行います。

▼順序

- ①足を左右に大きく動かします。
※バランスが取りにくい場合は、壁やイスを使って体を支えましょう。
- ②左右各20回ずつ行いましょう。

3. バックステップもも上げ



▼ポイント

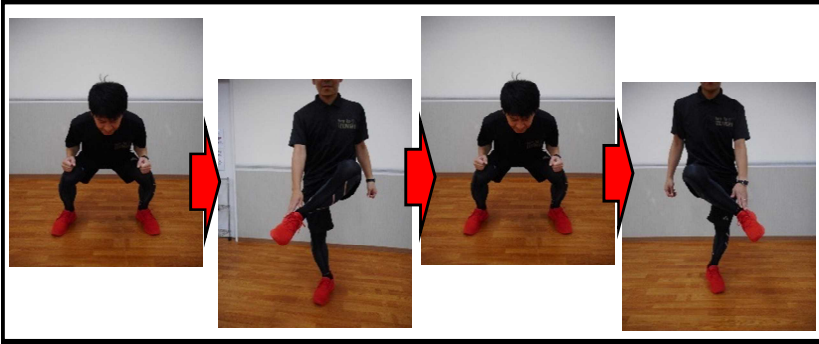
- ・小さく速い動きにならないよう
できるだけ大きく動かしましょう。
- ・膝を持ち上げる時は、腰よりも上を
目指して上げましょう。

▼順序

- ①片方の足を体の後方に伸ばします。
- ②後方から前方に足を運び、膝を上を持ち上げます。
- ③左右各10回ずつ行いましょう。

動的ストレッチ②

4. 四股ふみ足タッチ



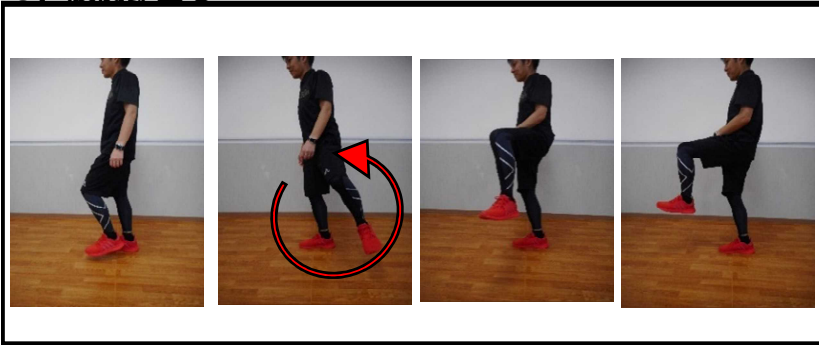
▼順序

- ①足を肩幅ぐらいに広げて立ちます。
- ②お尻を下ろして立ち上がる動作を行います。
- ③立ち上がるのと同時に片足を上げ、くるぶしをタッチします。
- ④左右交互に20回行いましょう。

▼ポイント

- ・上半身で触りに行くのではなくできるだけ足を高く上げましょう。

5. 股関節回し



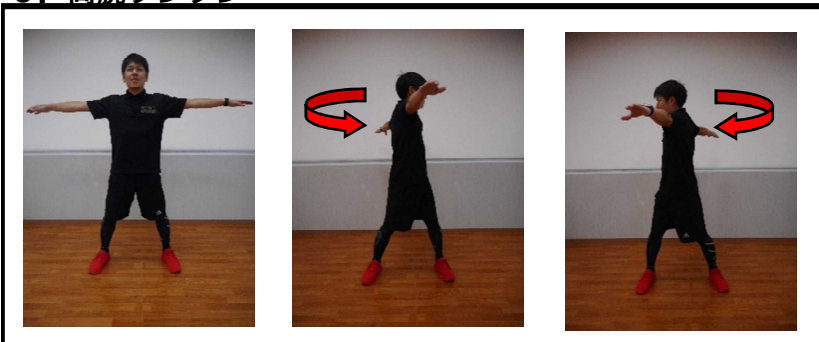
▼順序

- ①立った状態から片足を上げ、膝を曲げます。
- ②体の後ろから前に持ってくるイメージで股関節を回します。
- ③左右大きく10回ずつ回しましょう。

▼ポイント

- ・バランスが取りにくい方は、1回ずつ足を地面につけて行いましょう。
- ・足で丸を描くイメージで行いましょう。

6. 両腕ブンブン



▼順序

- ①足を軽く広げ、背筋を伸ばして両手を横に広げます。
- ②大きく左右に腕を振ります。
- ③左右に20回振りましょう。

▼ポイント

- ・腕はできるだけ力を抜きましょう。
- ・遠心力を使って大きく左右に振りましょう。

ストレッチ

・仕事や家事の合間にストレッチを行い、リフレッシュしましょう☆

1. 背伸び



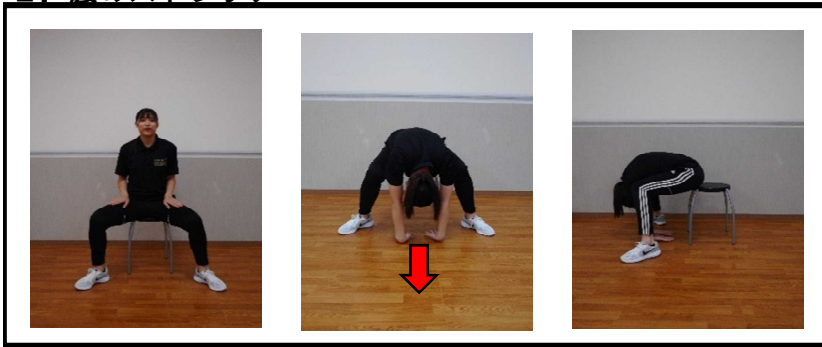
▼伸びる箇所
・肋骨周辺、脇

▼ポイント
・気持ちいい程度の突っ張り感がある所まで伸びましょう。

▼順序

- ①立った状態またはイスに深く腰掛け、両手を組んで真っすぐ上に持ち上げます。
- ②少し斜め後ろを目指して大きく伸びます。
- ③伸びをした状態で軽く深呼吸をします。
- ④10秒間を3セット行いましょう。

2. 腰のストレッチ



▼伸びる箇所
・腰から背中

▼ポイント
・首から腰まで力を抜いて行いましょう。

※腰に痛みのある方は中止しましょう。

▼順序

- ①イスに浅く腰を掛け、足を広げます。
- ②足の間に身体を入れるように前屈します。
- ③両手は床におろし、力を抜いて行いましょう。
- ④10秒間を3セット行いましょう。

3. 腰ひねりストレッチ



▼伸びる箇所
・腰まわり

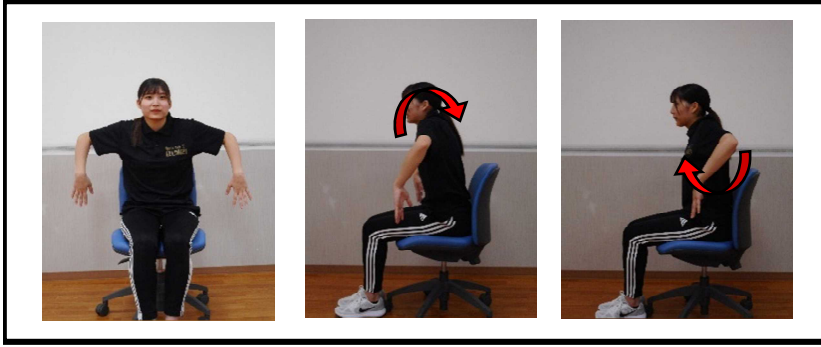
▼ポイント
・背中が丸まらないように気をつけましょう。

▼順序

- ①イスに深く腰を掛け、背筋を伸ばして足を組みます。
- ②組んだ足を片手で押さえ、もう片方の手で背もたれやひじ掛けを持ち体をひねります。
- ③左右各30秒ずつ行いましょう。

ストレッチ②

4. 肩回し



▼伸びる箇所

- ・肩まわり

▼ポイント

- ・肩の高さまで肘が上がらない方はできる高さまでOKです。
- ・肩を持ち上げすぎないように気をつけましょう。

▼順序

- ①イスに座った状態で、左右の肘を肩の高さまで上げます。
- ②肘を90度ぐらいに曲げ、腕の力を抜きます。
- ③この状態を保ったまま、肘大きく前から後ろ、後ろから前へと回します。
- ④前回し10回、後ろ回し10回行いましょう。

5. 肩甲骨動かし



▼伸びる箇所

- ・肩甲骨まわり

▼ポイント

- ・腕を動かす事よりも、背中の肩甲骨を動かす事を意識しましょう。
- ・手を広げた時は、肩甲骨を寄せましょう。

▼順序

- ①イスに腰を掛け、顔の前で左右の手と肘をくっつけます。
- ②手と肘が離れないように腕を上を持ち上げます。
- ③元の位置に戻して、腕を外側に開きます。
- ④手のひらを外に向けながら腕を上げ、バンザイの姿勢をとります。
- ⑤この動作をゆっくりと5回繰り返しましょう。

6. 首のストレッチ



▼伸びる箇所

- ・首まわり

▼ポイント

- ・背中が丸くならないように気をつけましょう。
- ・腕に力を入れて引っ張ると首を痛める場合があります。力が入らないよう気をつけましょう。

▼順序

- ①イスに浅く腰を掛け、リラックスした状態で背筋を伸ばします。
- ②片方の手を腰に回し、もう一方の手を反対側の耳あたりに手を添えます。
- ③腕の力を使わず、頭と手の重みでゆっくり倒します。
- ④左右各20秒ずつ行います。