



しり きんにく の ひざかか みぎあし ひだりあし  
④お尻の筋肉を伸ばすストレッチ (膝抱え) 【右脚→左脚】



あおむ 仰向けになります。片脚の膝を胸の前で抱え込み、できる  
かたあし ひざ むね まえ かか こ  
だけ胸に近づけます。膝を抱えた姿勢で 10 秒 数えます。  
むね ちか ひざ かか しせい びょうかぞ  
はんたい あし どうよう おこな  
(反対の脚も同様に行いましょう。)

しり きんにく の じょうたい みぎあし ひだりあし  
⑤お尻の筋肉を伸ばすストレッチ (上体ひねり) 【右脚→左脚】



あおむ 仰向けのまま、手を横に広げて床につきます。片脚の膝を  
て よこ ひろ ゆか 片脚の膝を  
むね ほう ま ひざ からだ はんたいがわ たお こし  
胸の方に曲げ、その膝を体の反対側に倒して、腰をひねり  
ます。腰をひねった姿勢で 10 秒 数えます。  
こし しせい びょうかぞ  
はんたい あし どうよう おこな  
(反対の脚も同様に行いましょう。)

くび きんにく の みぎがわ ひだりがわ  
⑥首の筋肉を伸ばすストレッチ 【右側→左側】



つよ の  
より強く伸ばし  
かた  
たい方は、  
はんたいがわ て せ  
反対側の手を背  
なか まわ  
中に回します。

らく しせい すわ 楽な姿勢で座ります。手を頭の上に置き、手で頭を引い  
て あたま うえ お て あたま ひ  
て首を横に倒します。首を倒した姿勢で 10 秒 数えます。  
くび よこ たお くび たお しせい びょうかぞ  
はんたいがわ どうよう おこな  
(反対側も同様に行いましょう。)

じょうはんしん きんにく の  
⑦上半身の筋肉を伸ばすストレッチ



まうえ びょう  
(真上に 10 秒)



みぎがわ びょう  
(右側に 10 秒)



ひだりがわ びょう  
(左側に 10 秒)

て く あたま うえ の びょうかぞ  
手を組んで頭の上に伸ばし、10 秒 数えます。  
みぎがわ ひだりがわ どうよう おこな  
(右側と左側も同様に行いましょう。)