

種目 ストレッチ体操(柔軟性を維持・改善する運動)

留意
 ・ゆっくりと筋肉を引き伸ばし、15～30秒保ちます。
 ・息をこらえずに自然に呼吸します。
 ・痛みのない範囲で行います。

目安
 ・少なくとも週に2回。週に5～7回実施します。

物品
 ・安定した椅子

内容	①体側	②背中	③胸	<p>①両手を組み、ゆっくり頭上に引き上げます。</p> <p>②円を描くように両手を組み、背中を丸めながら、上体を前に倒していきます。</p> <p>③両手を後ろで組み、両ひじを伸ばすようにしながら、胸を開いていきます。</p> <p>④首をゆっくり側方に倒します。手を頭に添え、軽く肩に引き寄せていきます。左右行います。</p> <p>⑤前方に伸ばした腕に反対の腕をかけ、胸に引き寄せます。左右行います。</p> <p>※肩に痛みのある場合は、ひじを曲げて行います。痛みがでないようにゆっくり引き寄せます。</p> <p>⑥片方の腕を伸ばし、指先を見ながら、おへそから上をひねっていきます。真横から斜め後ろへと段階的に行います。左右行います。</p> <p>⑦片足を伸ばし、両手はもう一方の足に置きます。背筋を伸ばし、上体を前傾していきます。左右行います。</p> <p>⑧片方の足を座面からはずし、地面をすらすらように後方に伸ばしていきます。バランスがくずれないように注意します。左右行います。</p>
	④首	⑤肩	※痛みのある場合	
	⑥腰	⑦ももの後側	⑧ももの前側	