

椅子に座ってできる、簡単ストレッチの方法

10 種目、各 20 秒程度で行います。

全部で10分程度です。
無理なく行いましょう！！

- 1 種類、20 秒を目安に行いましょう。
- 反動をつけずに、使っている筋肉を意識して行いましょう。
- 呼吸は止めないで、息を吐くようにしましょう。
- 体調が悪いとき、痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。
- ストレッチにより体をほぐし、リラックスをしましょう。

まず最初に「背伸び」をしましょう。

<方法>

- 1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- 2) 大きく息を吸いながら、ゆっくりと両腕を耳の横で上へ挙げて、できるだけまっすぐ伸ばす。
※ 肘を無理に伸ばしすぎないように気をつける。
- 3) 息を吐きながら、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

※ゆっくりと深呼吸をしながら 3 回行う。



1. 体側伸ばし

<方法>

- 1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- 2) 足を肩幅に広げる。
- 3) 片方の手をももにのせて体を支え、もう一方の手を頭の上に挙げる。
- 4) そのまま上体を横に倒し手を斜め上に伸ばす。

※ゆっくり息を吐きながら 左右各 20 秒行う。



2. 胸伸ばし

<方法>

- 1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- 2) 両手を後ろで組み、腕を伸ばしながら、胸を張る。

※ゆっくり息を吐きながら 20 秒行う。



3. 背中伸ばし

<方法>

- 1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- 2) 両手を前で組み、手のひらを返しながらか、前に押し出す。
- 3) その時、おへそをのぞき込みながら、背中を丸める。

※ゆっくり息を吐きながら 20 秒行う。



4. 肩伸ばし

<方法>

- 1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
 - 2) 片方の腕を伸ばし、もう一方の胸へ引きつける。
- ※ この時、体は正面を向ける。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。

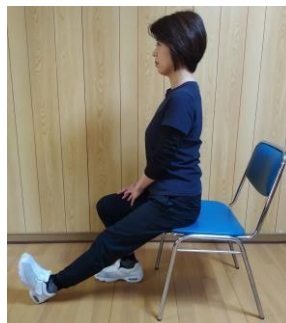


5. ふくらはぎ伸ばし

<方法>

- 1) 椅子の半分より前に座り、背筋を伸ばす。
- ※ 転ばないように注意する。
- 2) 片方の足を伸ばし、かかとを床につけ、つま先は上に向ける。
 - 3) そのまま、上体を腰から前に倒す。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。



6. ふともも伸ばし

<方法>

- 1) 椅子の半分より前に座り、背筋を伸ばす。椅子の端を両手で持つ。
- ※ 転ばないように注意する。
- 2) 片方の足を椅子の下に入れ、もう一方の足は足裏を床につける。
 - 3) そのまま、上体を背もたれへゆっくり倒す。
- ※ 上体を倒した後は、あごを引き、おへそをのぞき込む。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。



7. ふともも内外伸ばし

<方法>

- 1) 椅子の半分より前に座り、背筋を伸ばす。椅子の端を両手で持つ。
- ※ 転ばないように注意する。
- 2) 片方の足を横に伸ばし、もう一方の足は足裏を床につける。
- 3) 横に伸ばした足は、かかとを着け、つま先は体の正面へ向ける。
- 4) ふとももの伸び具合を確かめながら、足裏を床に近づける。
- ※ 体は正面に向けたまま行う。



※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。

8. ふともも裏伸ばし

<方法>

- 1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- 2) 片方の足の膝を胸へ無理なく引きつける。
- 3) そのまま、上体を背もたれへゆっくり倒す。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。

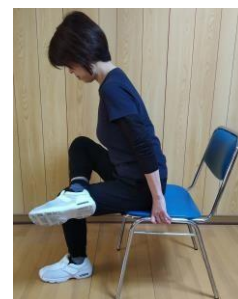
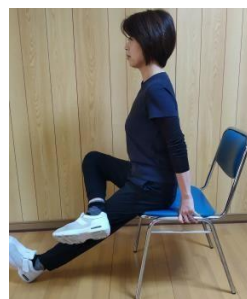


9. おしり回り伸ばし

<方法>

- 1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。椅子の端を両手で持つ。
- 2) 片方の足を前へ伸ばし、もう一方の足は足首を膝にのせる。(数字の4を足で作る。)
- 3) 関節の痛みを確かめながら、前へ伸ばした足を徐々に戻す。
- 4) そのまま、上体を前へゆっくり倒す。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。



10. 腰回り伸ばし

<方法>

- 1) 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。椅子の端を両手で持つ。
- 2) 片方の足を前へ伸ばし、もう一方の足は足首を膝にのせる。(数字の4を足で作る。)
- 3) 関節の痛みを確かめながら、前へ伸ばした足を徐々に戻す。
- 4) そのまま、痛みに注意しながら、足を深くかけ、膝の横と背もたれを持ちながらゆっくりと腰をねじる。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。

