

床（マット）でできる、簡単ストレッチの方法

10 種目、各 20 秒程度で行います。

- 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。

全部で 10 分程度で
終わります。
無理なく
行いましょう！！

まず最初に「背伸び」をしましょう。

<方法>

- 1) あぐらなど、リラックスできる座り方をする。
 - 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、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. ふともも裏伸ばし

<方法>

- 1) 足を前に伸ばし、胸を張ったまま上体を前に倒す。
- ※ 膝少し曲がってもかまいません。無理なく行う。

※ゆっくり息を吐きながら 20 秒行う。



2. 股関節と内もも伸ばし

<方法>

- 1) 体の前で足の裏を合わせ、胸を張って上体を前に倒す。

※ゆっくり息を吐きながら 20 秒行う。



3. 体側と内もも伸ばし

<方法>

- 1) 両足を広げ座る。
- 2) 片方の手でつま先を触り、もう片方の手を頭の上から回す。
- 3) 脇腹を意識しながら、体を付け根から倒す。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。



4. 腰と外もも伸ばし

<方法>

- 1) 片方の膝を曲げて立て、反対の足の外側に置き、立てた足側に上体をひねる。
- 2) 腕で、立てた足を内側に押す。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。



5. ふともも前伸ばし

<方法>

- 1) 片方の膝を曲げて、正座のようにする。(足は、おしりの下にひかないで、横にそえる)
- 2) ふとももの伸び具合を注意しながら、肘をつきながら上体をゆっくり後ろに倒す。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。



6. ふともも裏伸ばし(寝る)

<方法>

- 1) 仰向けに寝る。
- 2) 片方の膝をまっすぐ胸へと近づける。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。



7. 腰回り伸ばし(寝る)

<方法>

- 1) 仰向けに寝る。
- 2) 片方の膝を胸へ軽く近づけたら、反対側の床へ膝を倒す。
- 3) 両肩が浮き上がらないように注意して、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。



8. 股関節回り伸ばし(寝る)

<方法>

- 1) 仰向けに寝る。
 - 2) 寝たまま、片方の足首を反対の足の膝の上に乗せて数字の4を作る。
 - 3) おしりが浮き上がらないように注意して、曲がっている膝を床へ押し付ける。
- ※ 股関節の痛みを注意しながら、手でももを押さえるようにする。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。



9. 腰の内側伸ばし(寝る)

<方法>

- 1) 仰向けに寝る。
 - 2) 両膝を立てて、両膝とも一方向へゆっくり倒す。
- ※ 両肩が浮かないように注意する。
※ もの足りない場合はかかとで膝を押すようにする。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。



10. おなか横伸ばし(寝る)

<方法>

- 1) うつ伏せに寝る。
 - 2) 片方の足を持ち上げ、ゆっくりと反対側へ倒す。
- ※ 両肩が浮かないように注意する。

※ゆっくり息を吐きながら左右各 20 秒行う。

