

①首のストレッチ
(前・後・左・右)



頭の後ろで
手を組み、
頭を前に
倒しましょう。



胸の前で手を
組み、あごを
上げましょう。



頭を左に倒し
て左手を軽く
添えましょう。
(右側も同様)

まいにち!ストレッチ体操

~簡単!楽しく!柔軟体操!~

②肩のストレッチ (左右)



右手を胸の前に伸ばし、左手で
右肘を胸に引き寄せましょう。

③背中ストレッチ



手を組み前に伸ばし、
背中を丸くしましょう。

④胸のストレッチ



手を広げ斜め後ろへ引きましょう。

⑤腰・脚のストレッチ



膝を伸ばしてつま先を起し
体を前に倒しましょう。

⑥お尻のストレッチ (左右)



右脚で左脚をまたぎ、右膝を胸に
引き寄せましょう。(続けて⑦へ)

⑦体幹のストレッチ (左右)



⑥の姿勢のまま、右後方に
右手をつき、上半身を、
右後ろへひねりましょう。

⑧股関節のストレッチ



足の裏を合わせ、体に引き
寄せましょう。余裕のある人は
体を前に倒しましょう。

⑨腰のストレッチ



両膝を曲げて、両手を膝裏で組み、
胸をももに近づけましょう。

⑩もも前のストレッチ (左右)



横向きになり、上側の足首をつかみ、
ももの前を伸ばしましょう。

⑪お尻のストレッチ (左右)



膝をかかえ、胸に引き寄せましょう。

⑫全身のストレッチ



頭の上で手を組んで、
全身を伸ばしましょう。