

## 脊椎ストレッチ



### ももの裏のストレッチ

- ①伸ばしたい足を前に出します。
- ②ヒザはまっすぐでつま先を上に向けます。
- ③背筋を伸ばしたまま体を前に倒します。



### ももの付け根のストレッチ

- ①伸ばしたい足を後ろにします。
- ②反対側の足を台にのせます。
- ③お腹と前に出した足をくっつけるように体を前に倒します。後ろの足はなるべく伸ばしましょう。



### ふくらはぎのストレッチ

- ①伸ばしたい足を前に出し、10cmほどの台につま先を乗せます。
- ②ヒザはまっすぐでつま先を上に向けます。
- ③体を前に倒します。



## おしりのストレッチ

- ①片方の足を組みます。
- ②背筋を伸ばします。
- ③骨盤を起こします。
- ④体を前に倒します。

背筋は伸ばしたままです。



## 身体の外側のストレッチ

### (背骨のゆがみをとります)

- ①片方の足を前に出します。
- ②背筋を伸ばし、前に出した足と反対側の手を台に置きます。
- ③もう片方のうでを上げ、体を横に(台のほうに)倒します。



### 首の筋トレ①

- ①後頭部にタオルを当て、両手で持ちます。
- ②アゴを引きます。
- ③タオルを赤矢印の方向に引っ張ります。

同時に後頭部を黄色矢印の方向に力を入れます。

※アゴはひいたまま、頭の位置を変えない！



### 首の筋トレ②

- ①枕や厚手のタオルを頭の下に敷き、仰向けに寝ます。
- ②膝を立ててアゴを引きます（黄色矢印）。
- ③頭で枕を押しします（赤矢印方向）。

※アゴはひいたままがんばりましょう。



## 背骨の運動

- ①四つ這いになります。
  - ②お腹をのぞきこむようにして背中を丸くします。
- ※ヒジは曲げずに、肩甲骨を開くようにします。



- ①四つ這いになります。
  - ②少し顔を上げて、背筋を反らします。
- ※ヒジは曲げずに、肩甲骨を寄せるようにします。



## 背骨のストレッチ（肩や脇も伸びます）

### A

- ①カベから30cmほど離れて立ち、肩幅程度に足を開き、バンザイをします。
- ②体を前に倒して手をカベにつきます。
- ③ヒジを伸ばしたまま、お尻を突き出すようにして背中を反らせます。

### B

- ①四つ這いになり両手を30～40cmほど前に伸ばします。
- ②胸を床に着けるイメージでお尻を突き出し、背中を反らせます。