ストレッチング （マット編）

●ストレッチを行う際の注意点

- 実施する際は痛みのない範囲で行いましょう。
- ストレッチする時間はひとつにつき20秒～30秒程度の時間をかけて行いましょう。
- ストレッチ中は息を止めないようにしましょう。
- ストレッチ中、痺れや気分不良等認める場合には中止しましょう。
- 正しい行い方は、スタッフに気軽にお尋ねください。

①腰ひねり
【運動方法】
仰向けになり、両足を曲げた状態からゆっくりと左(右)へ足を倒す。同時に顔は足と反対へ向ける。

②背伸び
【運動方法】
仰向けの状態から両腕を挙げ、足も伸ばす。

③背中～肩
【運動方法】
仰向けから一方の腕を胸の前へ持っていき反対側の手で軽く肘を押さえる。

④片足を抱える
【運動方法】
一方の足を両手で抱えます。そのままゆっくりと膝を胸に近づけます。その際反対側の足は曲げないようにする。

⑤両足を抱える
【運動方法】
両方の足を両手で抱えます。
そのままゆっくりと両膝を胸の方へ近づける。

⑥ももの前をのばす
【運動方法】
横向きになり、上の足の膝を曲げ手で足の甲をつかみゆっくりと上へ引き上げる。
《注意事項》
伸ばすとき腰が曲がらないように注意しましょう。

⑦上体そらし
【運動方法】
うつ伏せになり、肘をたてて体をそらします。
(腰痛の強い方はうつ伏せだけで可)

⑧背中伸ばし
【運動方法】
四つ這いになり、両手は動かさずにゆっくりと膝を曲げていきます。

←⑨背中～腰～ももの裏
【運動方法】
両足をそろえて伸ばした状態からゆっくりと前へ体を倒していきます。
《注意事項》
体を前へ倒すとき膝が曲がらないようにしましょう。

⑩もも裏～ふくらはぎ

【運動方法】
一方の足を伸ばし足先は天井に向ける。
反対側の足は、膝を立て両手でつかむ。
ゆっくりと体を前に倒していく。
《注意事項》
体を前へ倒すとき、伸ばした方の膝が曲がらないようにしましょう。

⑪背中～もも裏

【運動方法】
両足を広げ、膝を伸ばします。
ゆっくりと左（右）へ体を倒していきます。
《注意事項》
体を倒すとき、膝が曲がらないように注意しましょう。

⑫体をひねる

【運動方法】
両足を広げ、膝を伸ばします。
左へ体をひねる時は、右手が左足先に触れるように体をひねります。

⑬背中・ももの内側

【運動方法】
両足の裏を併せ、ゆっくりと体を前へ倒します。

⑭背伸び

【運動方法】
あぐらもしくは両足を伸ばして座ります。
両手を組みゆっくりと腕を挙げていき、耳の横まで挙がったら真上へ伸びましょう。
《注意事項》
背筋を伸ばすとき腰をそらし過ぎないようにしましょう。

⑮胸をそらす

【運動方法】
あぐらもしくは両足を伸ばして座ります。
後ろで両手を組みます。
ゆっくりと後ろへ両手を挙げ、胸をそらします。
《注意事項》
両手を後ろへ挙げるとき、体が前に倒れすぎないように注意しましょう。