

イスに座ったまま行うストレッチ編

ストレッチを行う上での注意点



- 筋肉や関節に痛みを感じない範囲で行いましょう。
 - 反動をつけずに行いましょう。
 - 呼吸を止めないように注意して行いましょう。
 - 伸ばす筋肉を意識して行いましょう。
 - イスには姿勢良く、浅めに座って行いましょう（落ちないように注意してください!）。
- ☆以上の点に注意して、1～10までゆっくりかぞえながら行ってください。

①全身



足を肩幅に開きます。頭の上で両手を組み、そのまま肘を伸ばしましょう。

②首の後ろ



両肩の力を抜いて、あごを引きながら、ゆっくりと頭を前に倒しましょう。

③首の左右



正面を向いたまま、頭をゆっくり右側に倒しましょう。

反対側も同様

④首の横



まっすぐ前を向いた状態から、ゆっくり顔を右に向けましょう。

反対側も同様

⑤首の後ろ側



あごを引いて、頭を前に倒します。おでこで半円を描くように、ゆっくりと頭を左右に動かしましょう。2～3回どおり、動かしましょう。

⑥胸



体の後ろで手を組み、肩甲骨を引き寄せあうように、大きく胸を張りましょう。

⑦肩と二の腕



左腕を頭の後ろで曲げて、右手で肘を持ち、右方向へ引っ張りましょう。肘が持てない方は手首、または指を持ちましょう。

反対側も同様

⑧肩まわり



左手を前に出し、肘を伸ばしたまま右側に持っていきます。右手で下から抱えるように持ち、ゆっくりと体に引き寄せましょう。

反対側も同様

⑨首から腕の外側



左手を体の後ろにまわし、右手で手首を持ちます。そのまま右へ引っ張りましょう。引っ張った方へ、頭もゆっくりと倒しましょう。

反対側も同様

⑩腰

足が組めない方



左足を上にして足を組み、左手を体の後ろにまわし、イスを持ちます。右肘のあたりを左膝の外側にあて、そのまま上半身を左後ろにひねりましょう。

反対側も同様

足が組めない方は、両足を揃えて体をひねりましょう。

反対側も同様

⑪股関節



両足を開き、両手を膝の内側に置きます。背すじを伸ばし、膝を外側に押しながら、前を見たまま体を前に倒しましょう。

⑫太もも(後ろ)



左足を前に伸ばして床にかかとをつけます。伸ばした足の方向に体向け、背すじを伸ばします。前を見たまま体を前に倒しましょう。

反対側も同様

⑬体の横(体側)



左手を上へ伸ばし、右手で左膝の外側を持ち、体を右に倒しましょう。

反対側も同様

⑭太もも(前)



バランス注意

左側のお尻を半分出すようにして座り、右手は座面を持ちます。左手で左足のつま先又は足首を持ち、かかとをお尻に引き寄せながら、膝を後ろに引きましょう。

反対側も同様

⑮おしり・股関節



イスに深く腰掛け、両手で左膝裏を抱え、そのまままっすぐ左胸の方へ引き寄せましょう。

反対側も同様

⑯おしり



左の足首を右足の膝の上にのせます。左の膝を開いた状態で、背すじを伸ばし、前を見たまま体を前に倒しましょう。

反対側も同様

⑰腰・背中



両手を体の前で組み、まっすぐ前に伸ばします。おへそを見るようにしながら背中を丸めていきましょう。

⑱腰・背中(横側)



バランス注意

⑰の姿勢から、斜め右方向に体をひねりましょう。

反対側も同様

⑲手首・前腕



左手のひらを上に向け、右手で指を持ち、手首を反らしましょう。

反対側も同様

左手のひらを下に向け、甲を持ち、手首を曲げましょう。

反対側も同様

⑳ふくらはぎ・アキレス腱

あまり上がらない方



イスに深く腰掛け、左かかとをイスにのせます。左足の足の裏(指の付け根)を持ち、足首を曲げるように引き寄せましょう。

反対側も同様

かかとがイスの上へ上げられない方はそのまま、足首を曲げるように引き寄せましょう。

反対側も同様