

セルフストレッチメニュー

☆ポイント☆

○ゆっくり伸ばして、3~4回くりかえしましょう。

○身体のどこが伸びているのかを意識してやってみよう。 ↓ のところを伸ばしましょう。

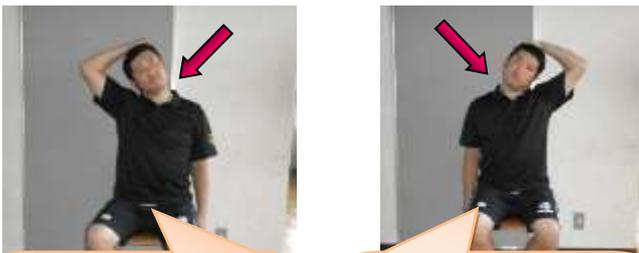
① 首の運動 (その1)



息を吸いながら、ゆっくりと上を向きます。アゴからのどにかけて伸ばします。

息を吐きながら、ゆっくりと下を向きます。首の後ろを伸ばします。

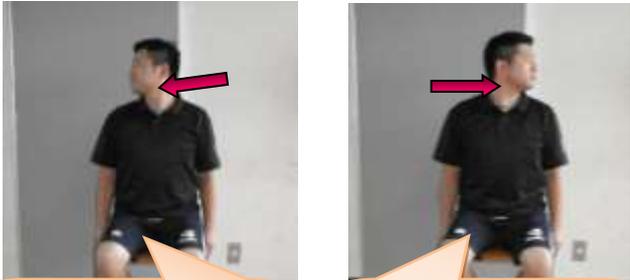
② 首の運動 (その2)



左手で頭の右側をおさえ、そのままゆっくりひっぱりまゝす。首の右側を伸ばします。

反対側も同じように行います。ゆっくり行うのがポイントです。

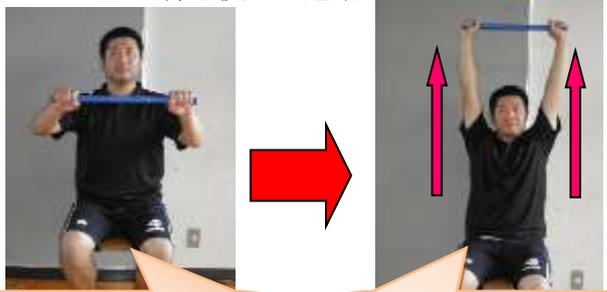
③ 首の運動 (その3)



ゆっくりと真横を向きます。無理はしないようにしましょう。首の横を伸ばします。

反対側も同じように行います。

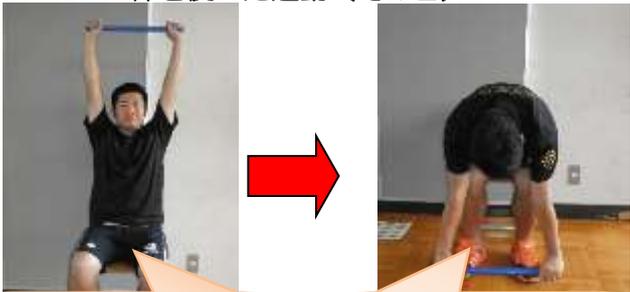
④ 棒を使った運動 (その1)



棒の端っこを持って、胸の前でかまえます。

そのまま、ヒジを曲げずに真上に棒を持ち上げます。背中を伸ばします。

⑤ 棒を使った運動 (その2)



次は、上げた状態から・・・

そのまま、ヒジを曲げずに真下に棒を下げます。

横から見た図

