

の の 伸びて伸ばしてストレッチ!

なまえ
名前

①～⑱までのストレッチ体操をやりましょう!そして、できたら体操のところの口の中に○をつけましょう。毎日、続けてリフレッシュ。

<p>①</p> <p>足を肩はばに開く。床にかかとをつけたまま両うでを真上に上げる。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>②</p> <p>片方の手首をもう一方の手で持ち、手首を引くようにしながらからだを横にたおす。(左右)</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>③</p> <p>片方のひじを曲げ、もう一方の手でひじをつかみ引っぱる。(左右)</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>④</p> <p>足を肩はばに開く。片方のうでは肩の上から、もう一方のうでは下から回し、あくしゆをする。(左右)</p> <p><input type="checkbox"/></p> 
<p>⑤</p> <p>足を肩はばに開き、ひざを伸ばしながら上体を前にたおす。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>⑥</p> <p>足を肩はばに開き、両手を腰にあて、上体をゆっくり後ろにそらす。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>⑦</p> <p>足を肩はばに開き、上体を起こしたままゆっくりひざを曲げる。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>⑧</p> <p>片方のひじは曲げ伸ばしたままのもう一方のうでをかかえる。そしてゆっくり肩のほうに引きよせる。(左右)</p> <p><input type="checkbox"/></p> 
<p>⑨</p> <p>両うでを前に伸ばし、手の甲を下に向け、片方の手の甲を反対側に引く。(左右)</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>⑩</p> <p>両足を少し曲げ、背中を丸めるように上体を前にたおす。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>⑪</p> <p>片方の足を曲げ、足のうらをもう一方の足にあてる。伸ばした足のつま先を上にし、足にそって上体を前にたおす。(左右)</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>⑫</p> <p>両足のうらを合わせ、両手で足を持つ。かかとを引きよせるようにしながら、上体を前にたおす。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 
<p>⑬</p> <p>曲げた足を両うででかかえて、胸に引きよせる。(左右)</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>⑭</p> <p>片方の足を曲げもう片方の足と交差させる。曲げた足側に上体をひねる。(左右)</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>⑮</p> <p>片足を折り曲げて座り、もう一方の足はまっすぐ前に伸ばす。そのままゆっくり後ろにたおれる。(左右)</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>⑯</p> <p>足を前後に開く。(かかととはつけたまま) 前の足のひざをゆっくり曲げ、後ろの足を伸ばす。(左右)</p> <p><input type="checkbox"/></p> 
<p>⑰</p> <p>両足を前後に開き、前の足を曲げる。後ろの足の甲を伸ばす。(左右)</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>⑱</p> <p>肩の力を抜き、頭を前後・左右にゆっくりたおす。</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>ストレッチをおこなうポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ゆっくりと! ☆自然に呼吸して! ☆痛くないくらいに ☆伸ばした状態を10～30秒間、続ける 	

運動する前後はもちろん、ちょっと運動不足なときにストレッチをやりましょう!(^^)!