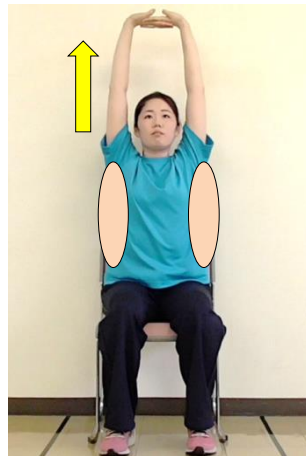


## 静的ストレッチのポイント

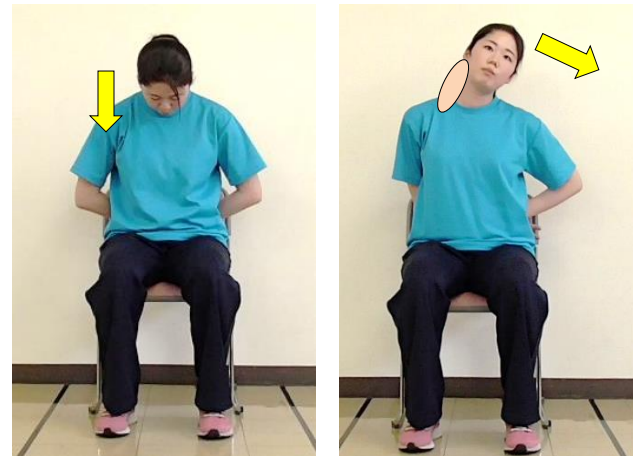
- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 1ポーズ10～15秒程度伸ばしましょう。
- 反動やはずみをつけず、ゆっくりと伸ばしましょう。
- 伸びている筋肉や部位を意識しましょう。
- 無理せずに自分のペースで行いましょう。
- 運動後の実施がおすすめです。

### 背伸び



組んだ手を真上に伸ばす。

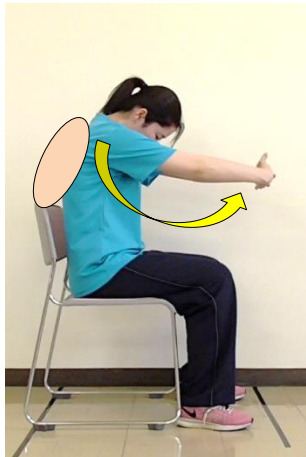
### 首まわり



手を後ろで組み頭を前に倒す。

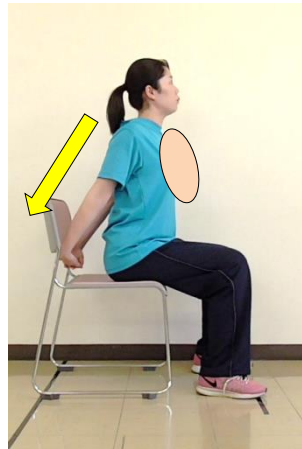
左手首をつかみ右に引く。頭を右側へ倒す。(左右)

### 背中



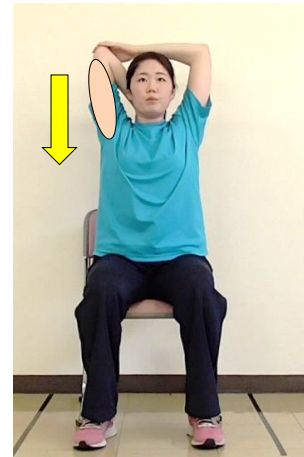
手を前で組み、背中を丸める。目線はお腹。

### 胸



手を組み、ひじを伸ばし胸を張る。

### 二の腕



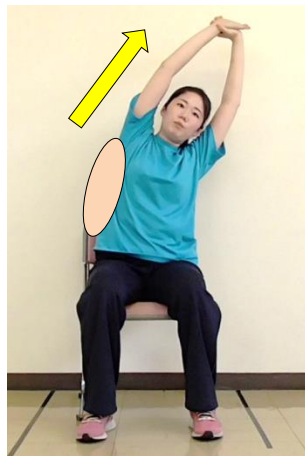
両手を上にあげ、左手を背中、右手を左のひじにあて軽く下へ引く。(左右)

## 肩甲骨周辺



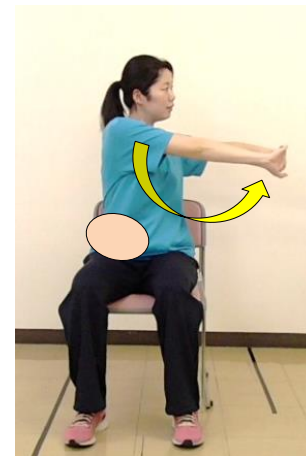
両手を前に伸ばす。  
左手を伸ばしたまま右側に持って来て、  
右手で左手を身体に引きよせる。(左右)

## 体側



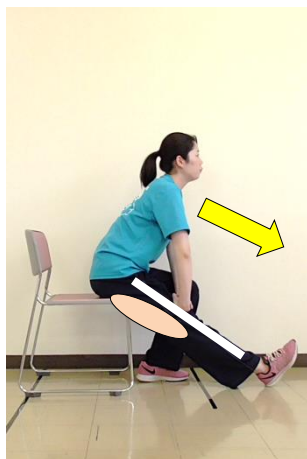
両手を上にあげる。  
右手で左手首をつかみ、  
左へ倒す。(左右)

## お腹まわり



両手を組み、手を返し伸ばす。  
ゆっくりと右へひねる。(左右)

## ももの裏



浅く座り、右足を前に出して  
左足を引く。右足のつま先を上  
向け、身体を前に倒す。(左右)

## 手首・足首まわし



手首、足首を回す。

## 深呼吸



ゆっくり大きく深呼吸。