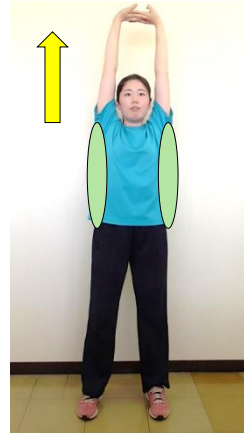


静的ストレッチのポイント

- 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。

柔軟性の改善、身体のお手入れ
ケガの予防、疲労回復

背伸び



手を組み、真上に伸ばす。

首まわり



手を後ろで組み、頭を前に倒す。



左手首を右手でつかみ、右側に引く。頭を右側へ倒す。(左右)

背中



手を前で組み、背中を丸める。少しひざを曲げ、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



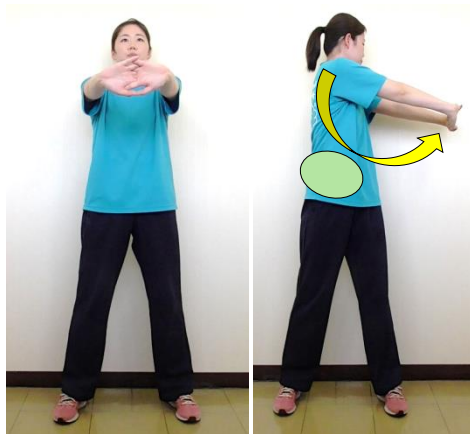
両手を前に伸ばす。左手を右側に持っていき、右手で左手を身体に引き寄せる。(左右)

体側



両手を上にあげる。
右手で左手首をつかみ、
右へ倒す。(左右)

お腹まわり



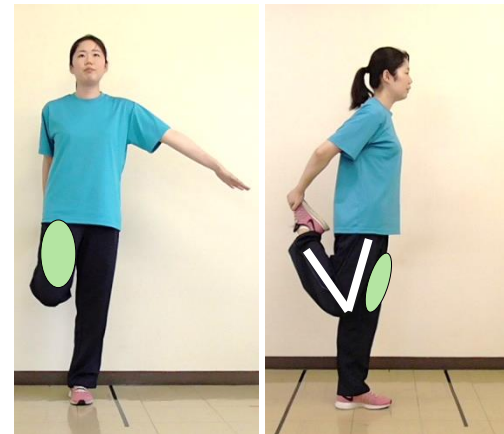
両手を組み、手を返し
伸ばす。ゆっくりと
右へひねる。(左右)

ももの付け根



左足を1歩前に踏み出す。
右足を後ろに開き、ひざを
曲げ腰を落とす。(左右)

ももの前



足先をつかみ、かかとを
お尻に引き付ける。(左右)

ふくらはぎ



左足を後ろに引く。
ひざを伸ばし、かかとを
つける。(左右)

アキレス腱周辺



足を前後に半歩開く。
かかとをつけたまま
両ひざを曲げ、
腰を落とす。(左右)

ももの裏



足を前後に半歩開く。
前足は伸ばし、後ろ足は
ひざを曲げ、体重を
後ろにかける。(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。

胸の筋トレ

*すべての運動は呼吸を止めずに
「楽～ややきつい」の範囲で
実施しましょう



①両手を胸の前で
合わせる

②合わせた両手を内側へ
押し合う

10秒 × 1～3セット

※呼吸を止めない

手と背中の筋トレ

肩が上がらない
ようにする



①右手はグーをつくり、
左手で右手を包む。

10秒 × 1～3セット

②両手を外側に引っ張る。

※包んだ手が抜けないように気をつける
※呼吸を止めない

腹筋

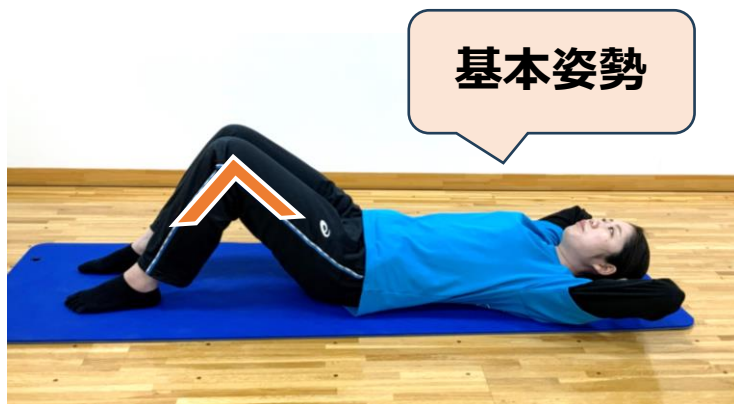
【方法】

- ①仰向けになり、膝を90度程度に立てる。手は頭の後ろで組む。【基本姿勢】
- ②息を吐きながら、おへそを覗き込むように肩甲骨を床から浮かせる。
- ③ゆっくりと基本姿勢に戻る。

・回数

5～10回

×1～3セット

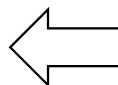
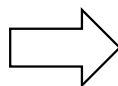


【ポイント】

- ・息を止めないように気を付ける
- ・お腹をしっかりとへこませることを意識、首に力を入れ過ぎない

スクワット

(下半身全体の筋トレ)



① 足を肩幅に開き、
背筋を伸ばす。

② お尻を後ろに引くように膝を
曲げる。①の姿勢へ戻る。

5～10回 × 1～3セット

※膝はつま先より前に出ない

※背中が丸まらない、目線は前を見る

片足立ち

(バランス・転倒予防)

- ① 背筋を伸ばして
足を肩幅に開く。
- ② 片足を上げて、
60秒数える。

左右実施、1～3セット

※短い時間から始めてみましょう ※足は挙上できる高さでOK！
※転ばないように何かに掴まって実施



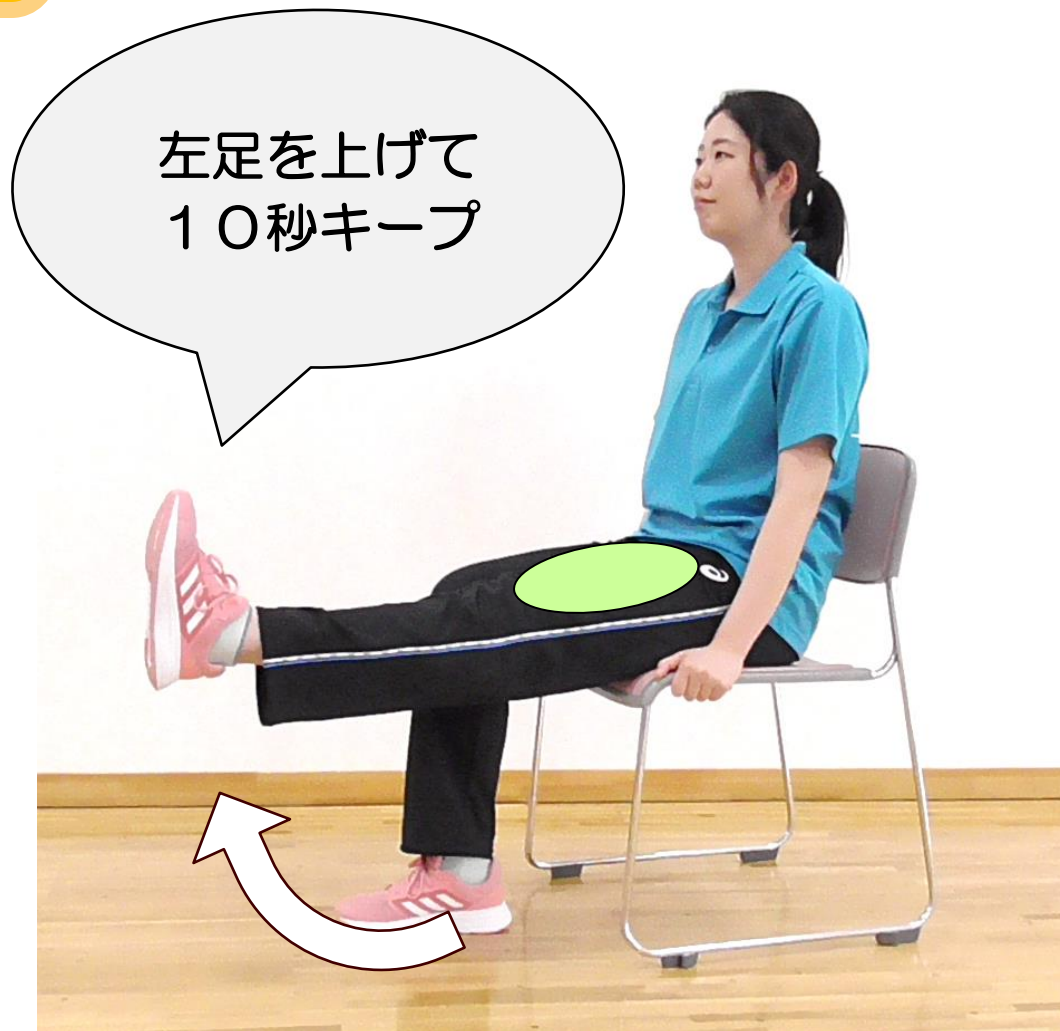
片足上げ

(ももの前側の筋トレ)

- ① 背筋を伸ばしてイスに座る。
- ② 左足を上げて、10秒数える。

左右実施、1～3セット

※つま先は天井の方へ向ける
※慣れてきたら秒数を増やす



手足を使った脳トレ

レベル1

椅子に浅めに座り、
両手を合わせて両膝をつける。

- ①手と膝を同時に離す。
- ②手と膝を同時につける。

1



2



レベル2

椅子に浅めに座り、
両手を離して両膝をつける。

- ①手を合わせると同時に膝を離す。
- ②その後、手を離して両膝をつける。

1



2



【回数】 リズミカルに10回～20回繰り返す ※ 姿勢が崩れないように注意

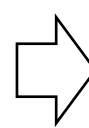
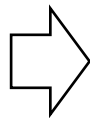
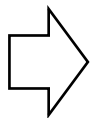
タッチでコグニサイズ

方法

足踏みをしながら、手は「頭」→「肩」→「お腹」→「頭」…の順でタッチしていく。右手は「頭」スタート、左手は「肩」スタート

回数

数えながら入れ替えていくと、
「10」で手がスタートの位置（写真①）に戻る。



① に戻る
…繰り返し

ポイント

まずは手の動きだけ練習してみましょう。

慣れてきたら、テンポを速くしたり、回数を増やしたりしてみましょう！