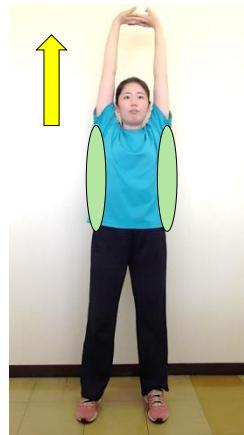


# 静的ストレッチのポイント

- 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



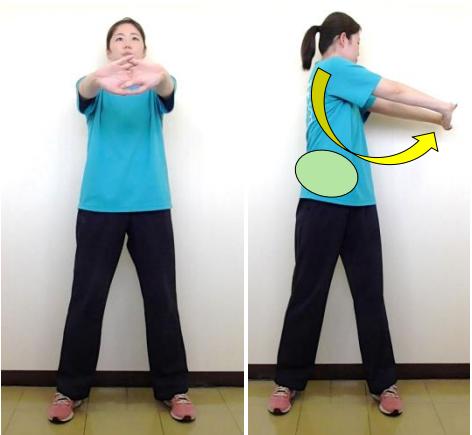
両手を前に伸ばす。  
左手を右側に持つていいき、  
右手で左手を身体に  
引き寄せる。(左右)

## 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



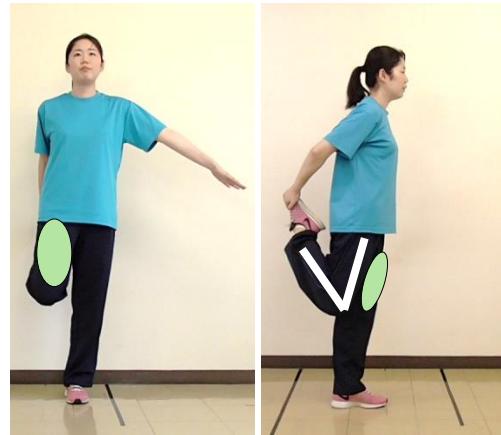
両手を組み、手を返し  
伸ばす。ゆっくりと  
右へひねる。(左右)

## 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



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

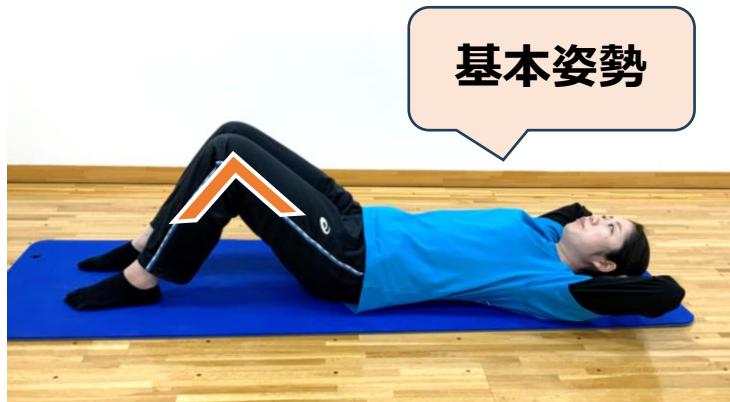
## 【方法】

- 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

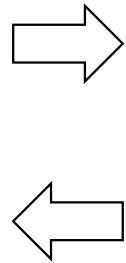


## 【ポイント】

- ・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   ※足は拳上できる高さでOK！  
※転ばないよう何かに掴まって実施

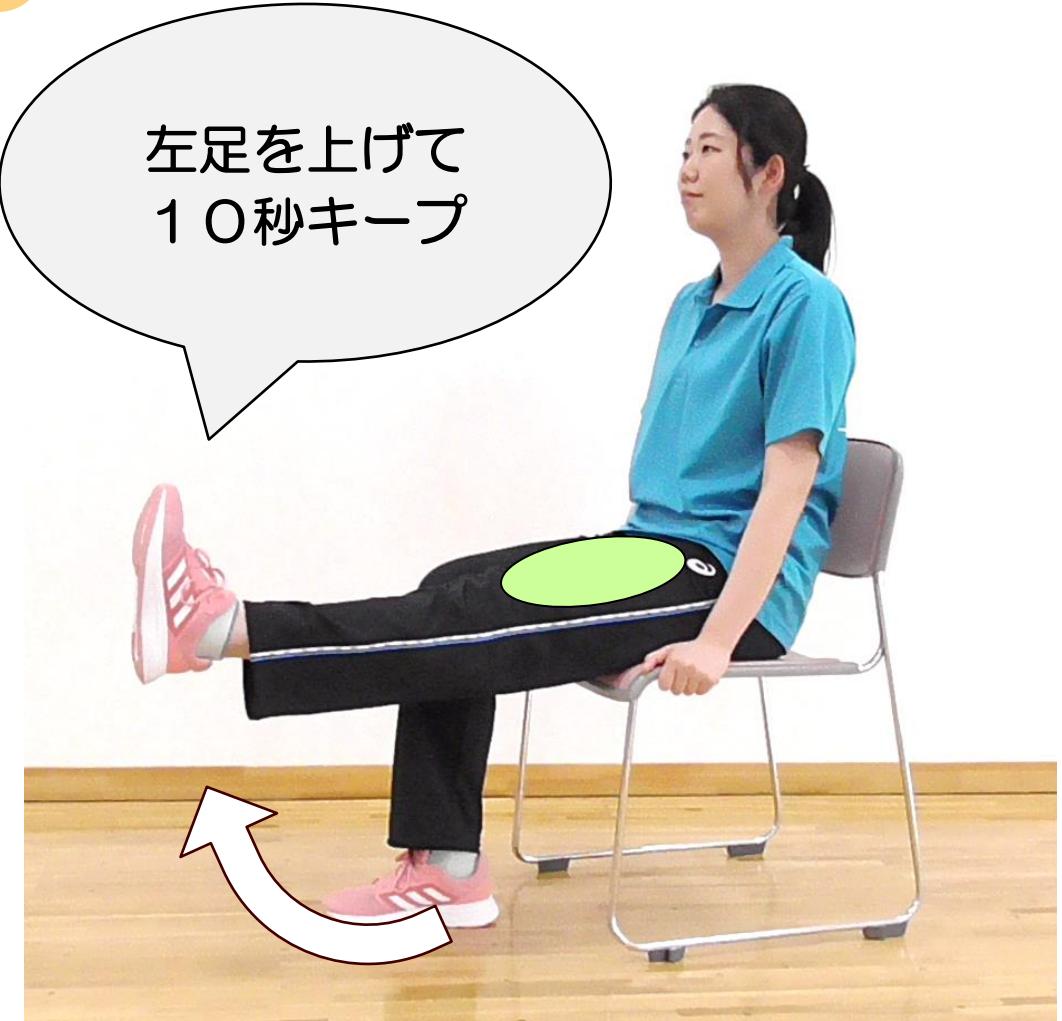
# 片足上げ

(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。

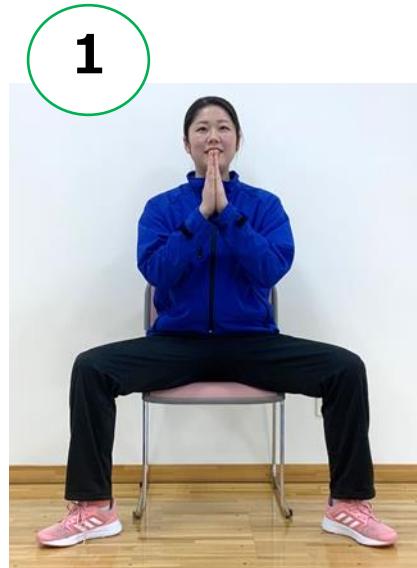
- ①手と膝を同時に離す。
- ②手と膝を同時につける。



## 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。



【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 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！