

～やってみよう!簡単ストレッチ～

家で過ごしている休みの期間、体が固まっていませんか？
簡単なストレッチをして、心も体もリフレッシュしましょう！！

★用意する物…タオル 1枚

① 首ストレッチその1

- 1 両手でタオルを後頭部にかける
- 2 下を向き、ゆっくりタオルを引っ張る
(強い力でなくても効く)
- 3 20秒伸ばしたらゆっくり戻す

※ 3セットを目安にやってみよう！



4つのポイント

- (1) 両手でタオルの端をしっかり持つ
 - (2) 反動をつけずにゆっくりうごかす
 - (3) 呼吸をゆっくりはきながらのばす
 - (4) 痛くなるまでやらない
- (↓以下のストレッチも同じ)

② 首ストレッチその2

- 1 ななめ上を向き、タオルを首の後ろにかける
- 2 両手でななめ上にタオルを引っ張る
- 3 20秒したら、ゆっくり戻す

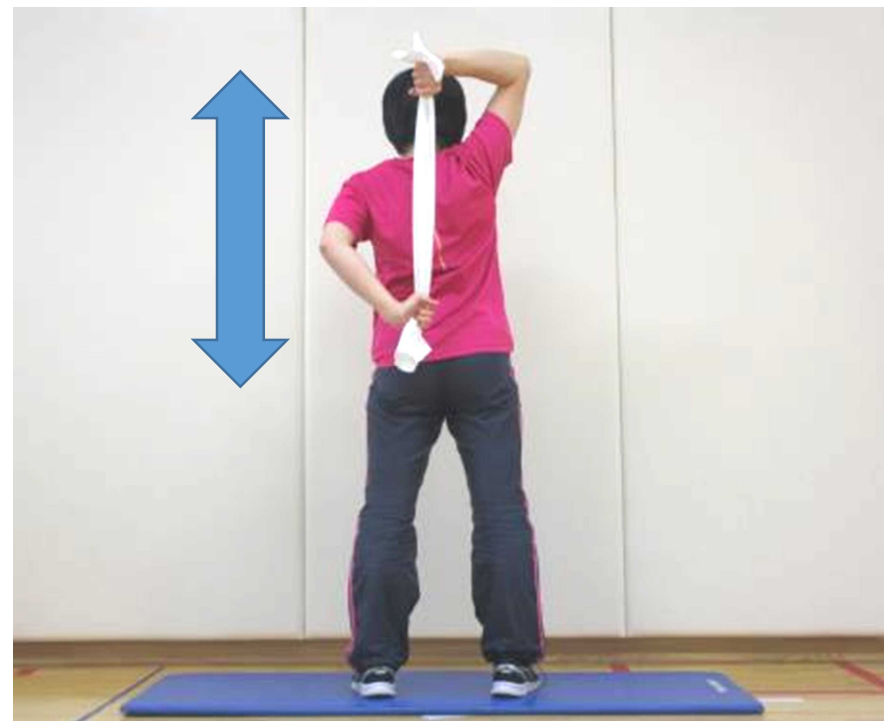
※ 3セットを目安にやろう！



さらにチャレンジ！！

③背筋ストレッチ

- 1 両足を腰幅に開く
- 2 タオルの端を右手でつかむ
- 3 右手を頭の後ろにまわす
- 4 左手を腰の位置で背中側にまわし、タオルをつかむ
- 5 タオルを上下に引っ張る
- 6 10秒ほどキープ
- 7 左右を入れ替えて3~6を繰り返す



※左右交互1回ずつを1セットとして、3セットを目安に行おう！