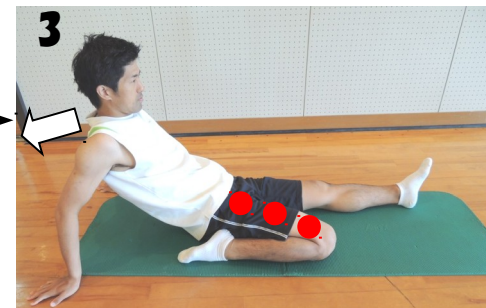


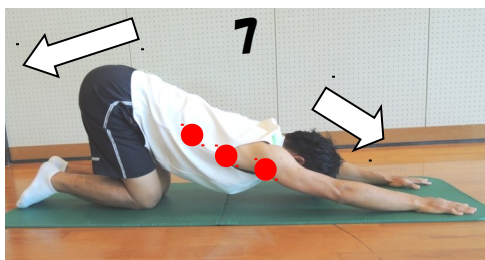
**1**  
**アキレス腱 ふくらはぎ**  
両手を床につき、かかとがうかない程度まで太ももに体重をかけていく。  
※ 膝が痛い人は、立位のアキレス腱ストレッチを行って下さい。



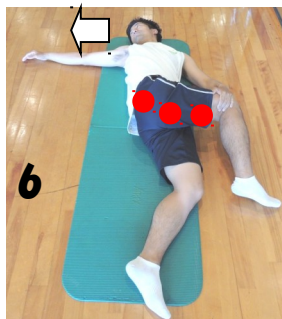
**2**  
**太ももの裏 おしり**  
同じ方向に足を倒し、手をついて上半身を前にもっていく。  
おしりがうく手前まで手をもっていく。  
※ 伸びが足りない人は上半身を体の中心に移動する。



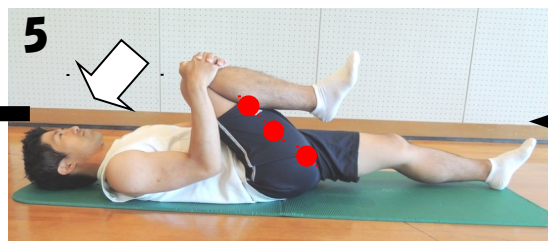
**3**  
**太ももの表**  
膝を曲げて、膝が浮かない程度に上体を後ろに傾ける。  
※ 柔軟性がある人も写真の程度で止めて下さい。  
膝と肘に負担がかかります。



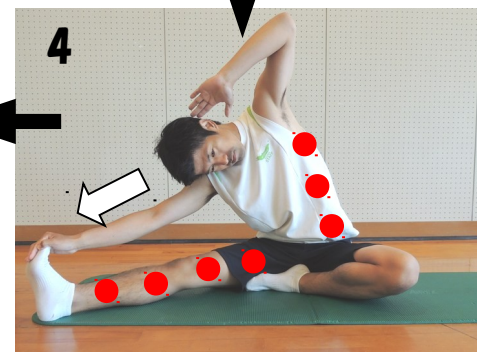
**4**  
**胸のつけね 胸**  
背中をそりすぎず、おしりを後方にもっていく。



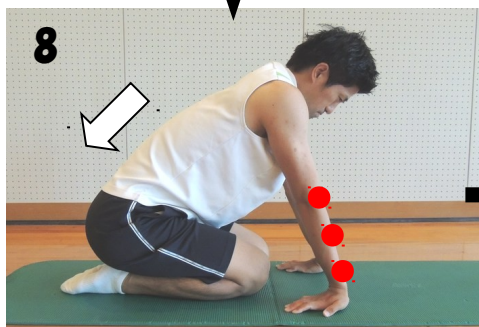
**5**  
**おしり 腰部**  
曲げた膝の外側を下に押さえる。腰はひねりと反対方向へ向け、両肩を床につけるように。



**6**  
**太ももの裏 おしり**  
両手で膝を抱え、胸に向かって引き付ける。  
※ 腰痛がある人は、伸ばしている足を曲げる。



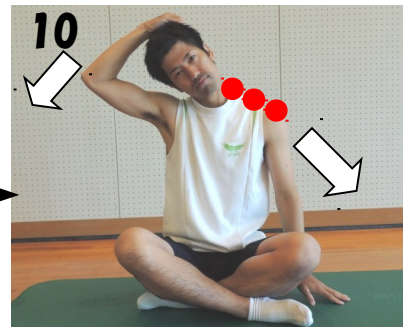
**7**  
**ふくらはぎ 太ももの裏 体側**  
片足はあぐらのまま、反対の足を伸ばし、伸ばした足の方へ上体を倒す。  
つま先は手前に。



**8**  
**前腕**  
指を手前にして両手をつき、ゆっくりと重心を後方へもっていく。



**9**  
**肩 腕**  
胸の前で手を横に伸ばし、反対の手を肘にあて、手前にひく。



**10**  
**首 肩**  
手を添えて首を倒す。もう一方の手を下に下げると肩も伸びる。

**ストレッチ体操で  
筋肉を伸ばすコツ**  
1・自然な呼吸で！  
2・反動をつけずに！  
3・20～30秒かけて！  
4・伸ばしている筋肉に  
意識を集中して！