

座ったままで 簡単ストレッチ

座った時こそストレッチのチャンス☆ 毎日の運動に加えてみませんか？



①

中西

背のび

上から引っ張られているようなつもりで、前身を伸ばしましょう



②

樋田

首の運動

左右、前後にゆっくりとかたむけ首筋を伸ばしましょう
最後はゆっくりぐるっと回します

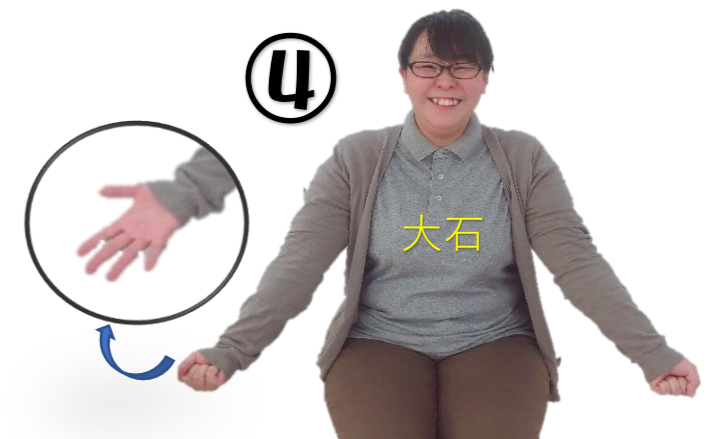


③

兎洞

肩まわし

肘で横に円を描くように回すとしっかり動かせますよ！



④

大石

グー・パー

指の先まで力を入れて、ゆっくりとグーパーをくりかえしましょう



⑤

元永

腰ひねり

顔もしっかり後ろに向けることがポイントです



⑥

大久保

股関節回り運動

両手で膝を抱えて、胸の方に引き寄せましょう。息を止めずにはきながら行いましょう



⑦

田中

足首

つま先を前に倒したり、引き寄せたり。足の甲を伸ばすように意識するといいですよ



⑧

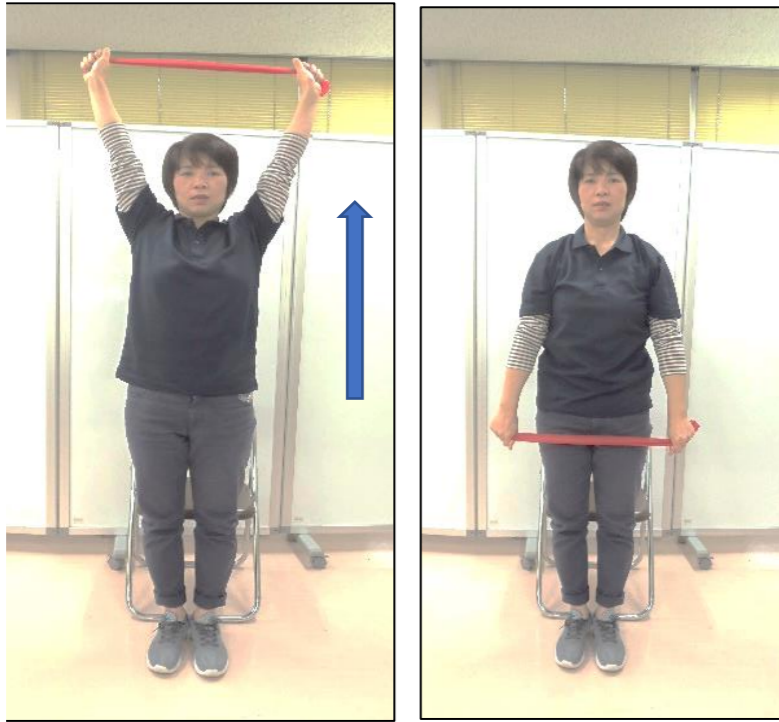
鬼塚

深呼吸

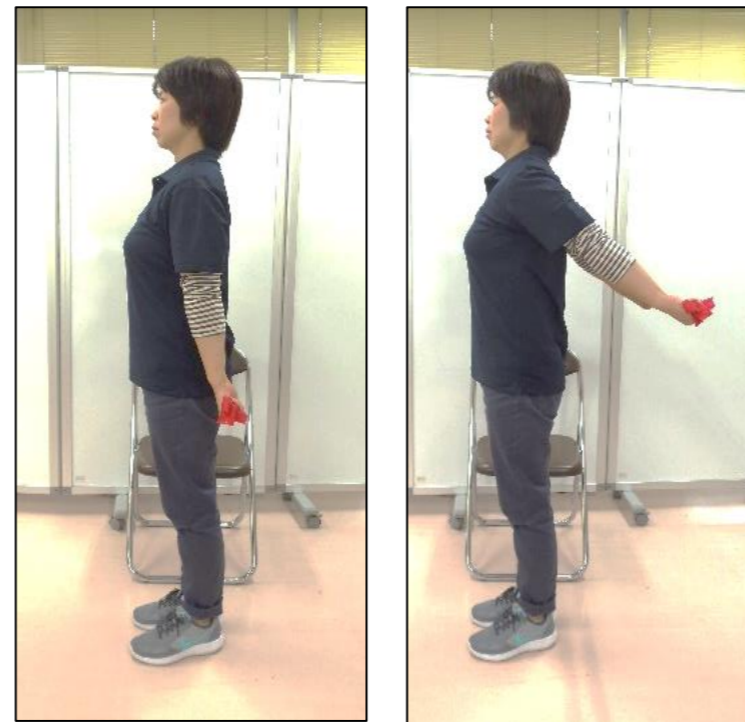
鼻から吸って、口からはきましよう。はくときは一気にはかずに細く長くがポイントです

いきいきタオル体操 (5回～10回を目安に頑張ろう♪)

○タオルを二重にして肩幅に持って上げ下ろしする



○後ろでタオルを二重にして持ち腕を上げ下ろしする



○タオルを二重に持ち自転車をこぐように回す 同様に反対にも回す



月

毎日継続して行いましょう

日にち	曜日	回数
1日	()	回
2日	()	回
3日	()	回
4日	()	回
5日	()	回
6日	()	回
7日	()	回
8日	()	回
9日	()	回
10日	()	回
11日	()	回
12日	()	回
13日	()	回
14日	()	回
15日	()	回

日にち	曜日	回数
16日	()	回
17日	()	回
18日	()	回
19日	()	回
20日	()	回
21日	()	回
22日	()	回
23日	()	回
24日	()	回
25日	()	回
26日	()	回
27日	()	回
28日	()	回
29日	()	回
30日	()	回
31日	()	回