

9. 公園ストレッチ

①



青空の下のストレッチは、開放感によりストレスの解消に最適です。ゆったりと呼吸をしながら、さわやかな風を感じてみましょう。

1

〔首の後ろ側を伸ばします〕

① 足を腰幅に開き、両手を頭の後ろで組みます。

②



② 頭を前に倒し、その手の重みを利用して、首の後ろを伸ばします。

③



③ 両腕を開き、胸を開きます。

2

〔体側を伸ばします〕

①



① 足を腰幅に開き、背筋をしっかり伸ばし、両手を上に伸ばして組み、身体を横に倒します。
*体が前に倒れないように注意しましょう。



② 反対側も同じように行います。

②



3

〔ふくらはぎ、アキレス腱を伸ばします〕

- ① 足を前後に大きく開きます。

*後の足つま先を、まっすぐ前に向けます。

- ② 反対側も同じように行います。

①



4

〔ももの前側を伸ばします〕

- ① 片足立ちになり、後ろから足の甲を手でつかみます。

*股関節を前に押し出すように行います。

*バランス感覚も養っていきます。

*ふらふらする方は、公園の木やベンチなどにつかまって行います。

- ② 反対側も同じように行います。

①



②

