

タオルストレッチ

※体の調子に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

身近なものを使ってできるストレッチです。体が硬いと感じる方でも、タオルを使えば、無理なく体をほぐすことができます。

1 背伸び **効果** 背中・肩周りのストレッチ



- ① タオルの両端を持ち、ゆっくり引き上げる。
- ② 姿勢が丸くなったり、反り過ぎたりしないよう気をつけながらグーッと引き上げる。

気持ちの良い所まで
引き上げてみましょう！

2 体側伸ばし **効果** 背中・体側・肩周りのストレッチ



- ① 背伸びの状態から、片方に体を傾ける。
- ② 反対側も同じように行う。

傾けた際に、反対側のおしりが
浮かないよう注意しましょう！

3 肩周りほぐし **効果** 肩甲骨周囲のストレッチ



- ① タオルの両端を持ち、上に引き上げる。
- ② 脇をしめるように、タオルを引き下げる。
- ③ 動きを繰り返す。

肩甲骨を背骨に引き寄せる
イメージでタオルを引きます！



※痛めないように気をつけながら、呼吸も忘れずに行いましょう。

裏面へ続く → → →

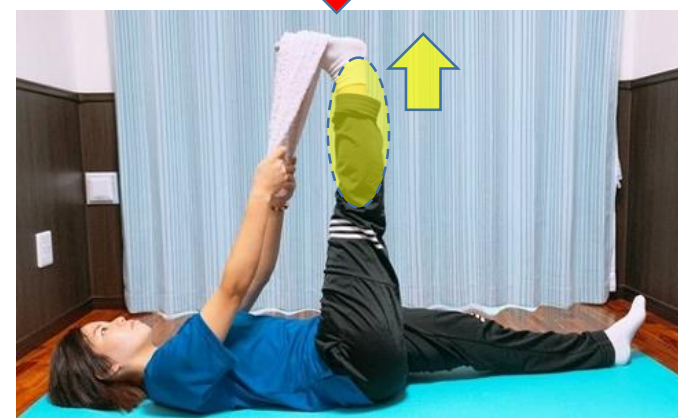
4 足首～ふくらはぎほぐし

効果

足首・ふくらはぎの 筋肉のストレッチ

- ①仰向けになり、足の裏にタオルを引っかける。
- ②タオルを引っ張りながら、つま先を上に向け、伸ばす。
- ③タオルを引っ張りながら、かかとを上押し上げる。動きを繰り返す。

伸び加減を調節しながら
呼吸も忘れずに行いましょう！



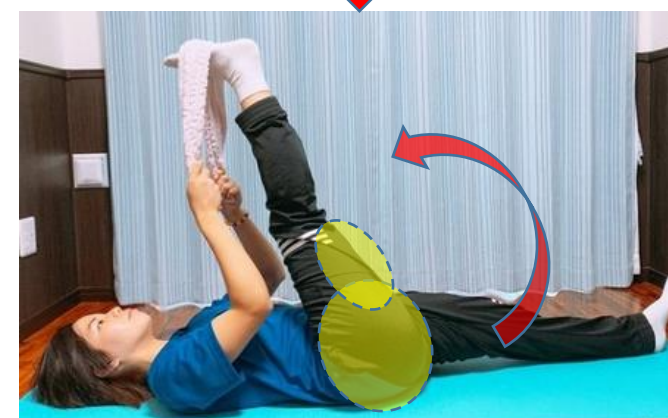
5 足揺らし

効果

太もものうしろ お尻のストレッチ

- ①仰向けになり、足の裏にタオルを引っかける。
- ②タオルを引っ張ったり、ゆるめたりしながら、足を前後に揺らす。

キツイ方は、膝を曲げて緩め、
揺らす前後の幅を調節しながら
行いましょう！



分かりにくい点や、ご不明な点がございましたら
お気軽にいいあんべー家までお問い合わせください。
可能な範囲で、お電話にてレクチャーをさせていただきます。

西原町いいあんべー家

☎098-946-1734 (担当：タカラ)