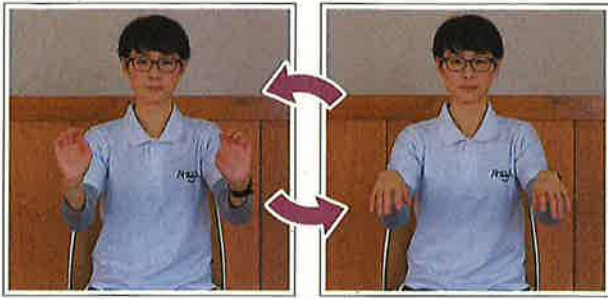
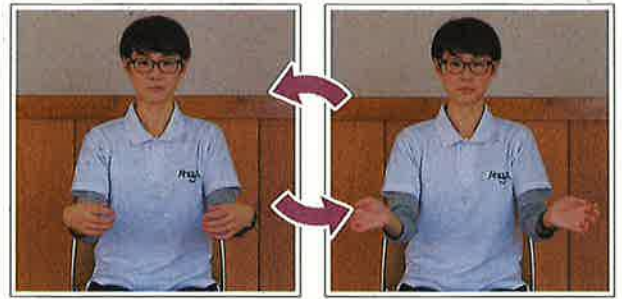


**1** 手首ゆらゆら(縦方向) 10秒程度持続



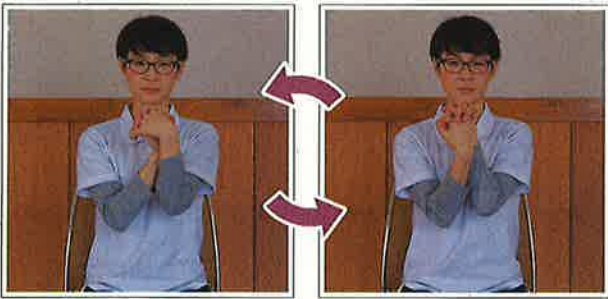
- 指先、手首の力を抜き、実施しやすいスピードで行う
- 歯をくいしばっていないか、肩が上がっていないかも確認する
- あごを上げず、引かず、顔は必ず正面を向くようにする

**2** 手首ゆらゆら(横方向) 10秒程度持続



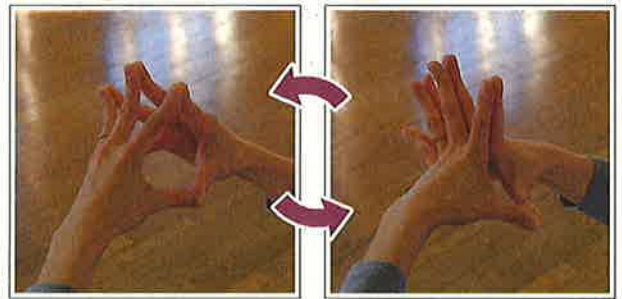
- 指先、手首の力を抜き、実施しやすいスピードで行う
- 歯をくいしばっていないか、肩が上がっていないかも確認する
- あごを上げず、引かず、顔は必ず正面を向くようにする

**3** 手首回し(左右) 20回程度(右10回/左10回)



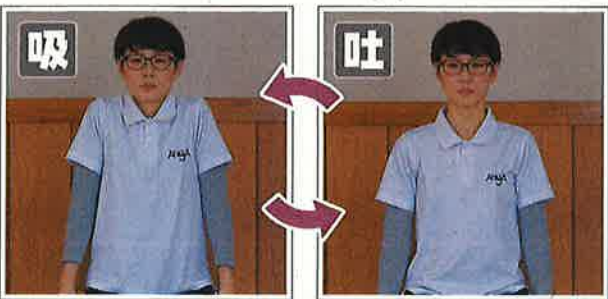
- 指先、手首の力を抜き、肘を上下させる感じで手首を回す
- 歯をくいしばっていないか、肩が上がっていないかも確認する
- あごを上げず、引かず、顔は必ず正面を向くようにする

**4** 指先合わせ開閉 往復20回程度



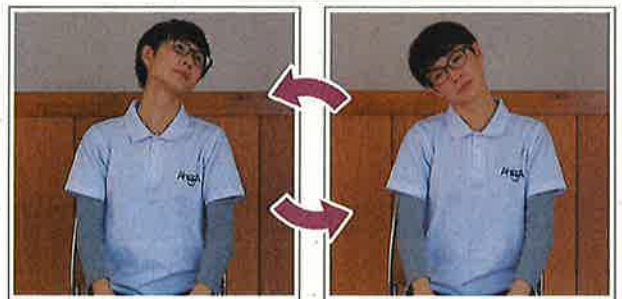
- 指先を軽く合わせ、指をなるべく伸ばした状態で開閉する
- 指関節の変形や痛みがある場合はできる範囲内で実施する

**5** 肩あげさげ 往復10回程度



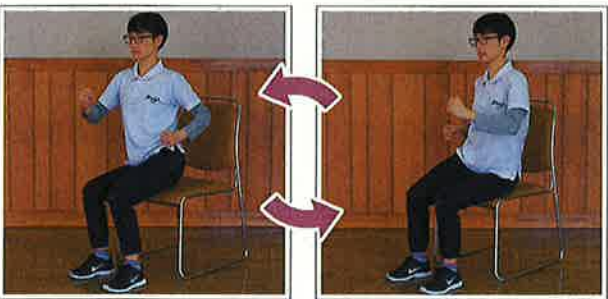
- あごを上げず、引かず、顔は必ず正面を向くようにする
- 肩を上げるときに息を吸い(鼻)、下げるときに息を吐く(鼻)
- 歯をくいしばっていないか、手を握っていないかを確認する

**6** クビまわし 左右交互に10回程度



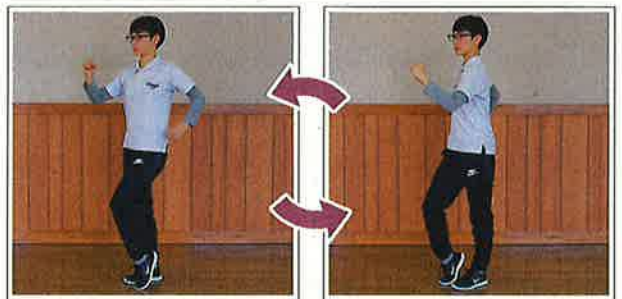
- クビや肩の痛みに注意しながら無理ない範囲でゆっくりとまわす
- 歯をくいしばったままクビをまわしていないか確認する
- 後ろにまわすときに息を吸い(鼻)、戻るときに息を吐く(鼻)

**7** 腕振りお尻あげ 20回程度



- 腕振りに合わせてお尻を交互に椅子から浮かせる
- 顔は正面を向き、お腹を伸ばし背中がまるくならないようにする
- 歯をくいしばっていないか、肩や手先が力んでいないかも確認する

**8** 腕振りその場足踏み 30回程度

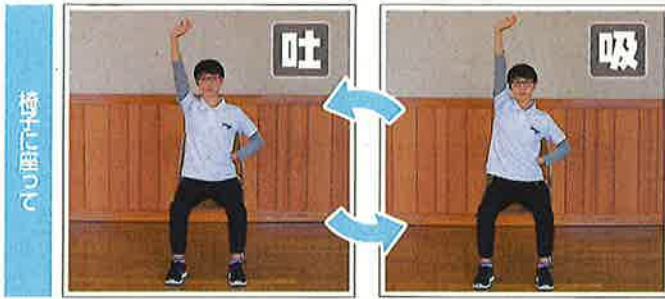


- 顔は必ず正面を向き、肘を後ろ方向へ大きく振る
- 足を高く上げる必要はなく、膝を前に突き出すようにする
- 歯をくいしばっていないか、肩や手先が力んでいないかも確認する



1 手首&体側伸ばし

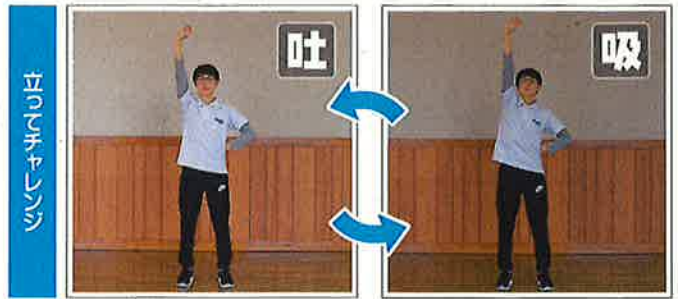
深呼吸に合わせて5~8回



- 息を吸いながら、わき腹が心地よく伸びるよう腕を引き上げる
- 上げた腕の手首は曲げ、逆側は手の甲をわき腹に当てる
- 肩甲骨をしっかりと引きあげる

1 手首&体側伸ばし

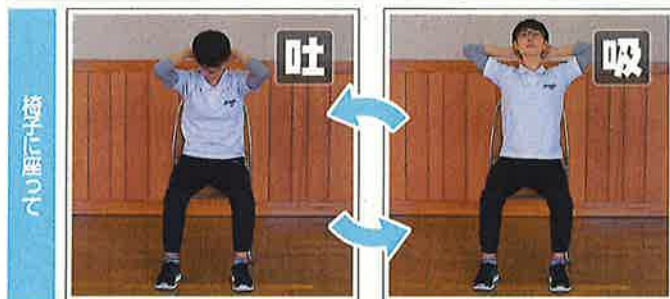
深呼吸に合わせて5~8回



- 息を吸いながら、わき腹が心地よく伸びるよう腕を引き上げる
- 上げた腕の手首は曲げ、逆側は手の甲をわき腹に当てる
- 肩甲骨をしっかりと引きあげる

2 胸張り&緩め

深呼吸に合わせて5~8回



- 息を吸いながら、肩の前や胸が心地よく伸びるように腕を開く
- 息を吸って腕を開いたとき、あばら骨の膨らみを感じとる
- 息を吸って腕を開いたときに、腰から無理に反らないようにする

2 胸張り&緩め

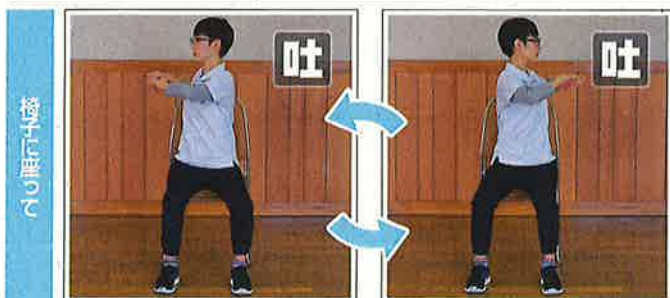
深呼吸に合わせて5~8回



- 息を吸いながら、肩の前や胸が心地よく伸びるように腕を開く
- 息を吸って腕を開いたとき、あばら骨の膨らみを感じとる
- 息を吸って腕を開いたときに、腰から無理に反らないようにする

3 腕振り&上半身ねじり

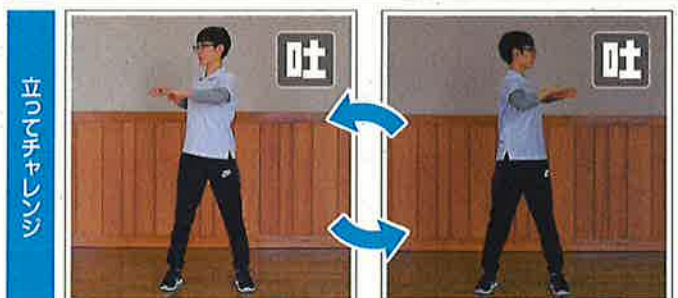
深呼吸に合わせて5~8回



- 短く強く息を吐きながら腕の反動を利用して左右に捻る
- 口から息を吐きながら腕の反動を利用して左右に捻る
- 捻ったときにお尻から下の部分はなるべく動かないようにする

3 腕振り&上半身ねじり

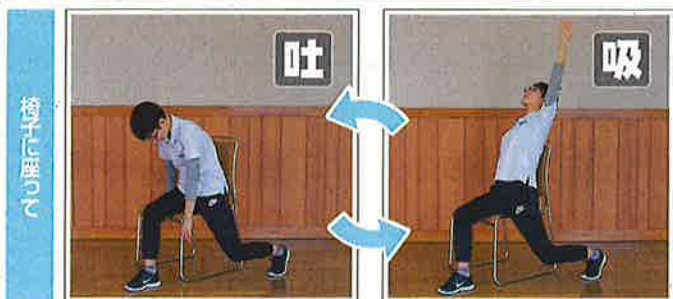
深呼吸に合わせて5~8回



- 短く強く息を吐きながら腕の反動を利用して左右に捻る
- 口から息を吐きながら腕の反動を利用して左右に捻る
- 捻ったときにお尻から下の部分はなるべく動かないようにする

4 太もも付け根&お腹伸ばし

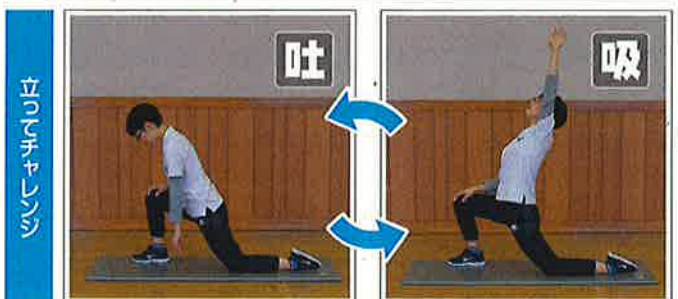
深呼吸に合わせて5~8回



- 鼻から息を吸いながらももの付け根が伸びるよう腕を引きあげる
- 空いている手で椅子をつかみ、後ろ足の指を付きバランスをとる
- 腕を引きあげたときに身体が捻れない(へそが正面)ようにする

4 太もも付け根&お腹伸ばし

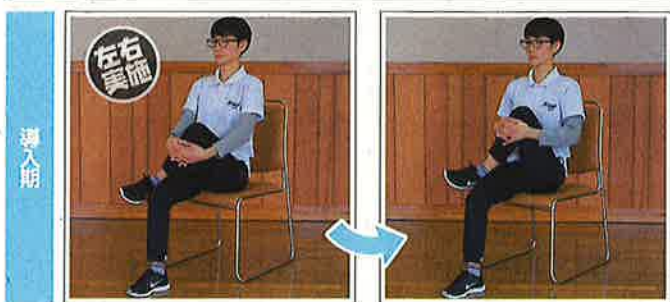
深呼吸に合わせて5~8回



- 鼻から息を吸いながらももの付け根が伸びるよう腕を引きあげる
- 空いている手で椅子をつかみ、後ろ足の指を付きバランスをとる
- 腕を引きあげたときに身体が捻れない(へそが正面)ようにする



**1 お尻のストレッチ** 心地よい伸び加減で10秒程度を2セット



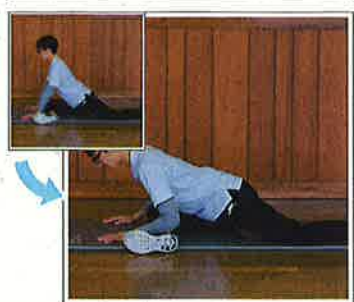
- お尻が心地よく伸びるところまで真っ直ぐ手前に引き寄せ
- 膝下に手が回らない場合は太ももの裏をつかむ
- 膝が痛くスタートポジションが取れない場合は無理をしない

バリエーション A



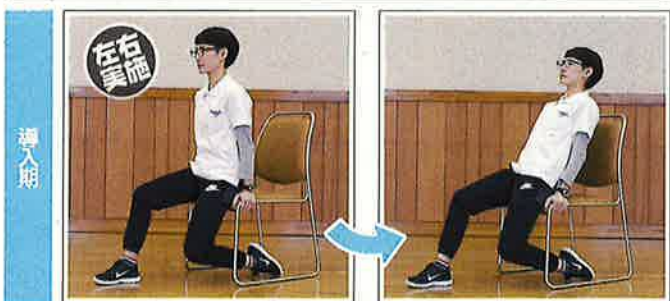
- 下腹(仙骨)から前に倒し、膝は外側を向ける

バリエーション B



- 下腹(仙骨)から前に倒し、前側の膝の角度は90度にする

**2 太もも前のストレッチ** 心地よい伸び加減で10秒程度を2セット



- できるだけ前に座り、椅子を手でしっかりとつかむようにする
- 椅子の下に入れた足は、必ずつま先を床につける
- 足裏が痙攣しやすいので足首・つま先が力まないように注意する

バリエーション A



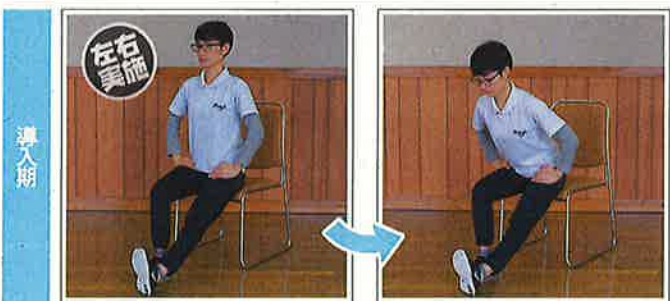
- 足を引く時、上半身が前に倒れないようにする

バリエーション B



- バランスを崩したときは片足でジャンプせずに手をすぐに放す

**3 太もも後ろのストレッチ** 心地よい伸び加減で10秒程度を2セット



- お腹を伸ばし、できるだけ前に坐骨を意識して座るようにする
- 下腹(仙骨)から前に倒すようにする
- 足首の角度は一定に保ち、つま先が外側に倒れないようにする

バリエーション A



- 下腹(仙骨)から前に倒し、お尻をあまり後ろに引かないようにする

バリエーション B



- 下腹(仙骨)から前に倒し、後ろ足で体重を支えバランスをとる

**4 ふくらはぎのストレッチ I** 心地よい伸び加減で10秒程度を2セット



- 後ろ足のかかと・つま先が正面を向くようにする
- 前に移動したときに、後ろ足の膝は曲げないようにする
- 後ろ足の足裏全体を床につけ、かかとが上がらないようにする

バリエーション



- 段差のある場所や高さのあるものを利用し、つま先をのせる
- ふくらはぎが硬い場合はお尻を前に移動できない可能性もあり
- 前に移動したときに、後ろ足のかかとが上がらないようにする

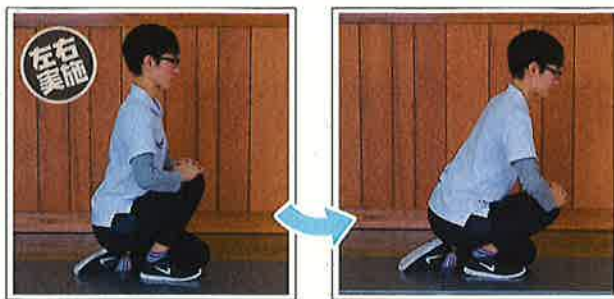


4 ふくらはぎのストレッチⅡ 心地よい伸び加減で10秒程度を2セット



- 後ろ足のかかと・つま先が正面を向くようにする
- 後ろ足の膝を曲げたときに、かかとが少し上がるようにする
- 後ろ足の膝を曲げたとき、つま先に体重がかかるようにする

バリエーション



- 片膝を立て背筋を伸ばし、つま先が正面を向くようにする
- 上半身と膝を前に倒したときに、かかとが上がらないようにする
- 膝に痛みがあり曲げられない場合は実施しないようにする

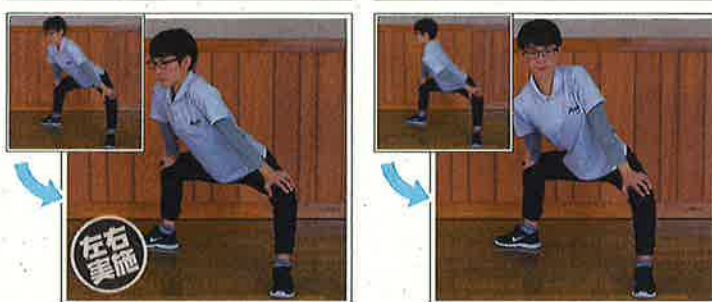
5 太もも内側のストレッチ 心地よい伸び加減で10秒程度を2セット



- 椅子の座面にしっかりとつかまり、足を広めに開くようにする
- 足を開いたときに足元が滑らないように注意する
- お尻を移動するときに軽く膝を曲げる

バリエーション A

バリエーション B



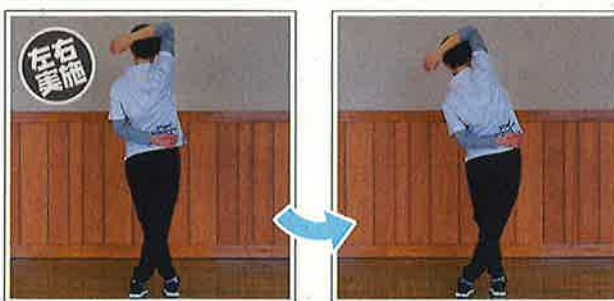
- 腕をしっかりと突っ張り、膝の位置がかかとの真上にくるようにする
- 腕をしっかりと突っ張り、捻るときに膝の位置が動かないようにする

6 太もも外側のストレッチ 心地よい伸び加減で10秒程度を2セット



- 椅子の座面にしっかりとつかまり、足を交差する
- 頭と肩の位置は変えないようにする
- 前側の足の膝は軽く曲げバランスをとるようにする

バリエーション



- 腕を後ろ側にまわし足を交差する（上げてる腕側の足が後ろ）
- 顔の向きを変えず、前かがみにならないようにする
- 前側の足の膝は軽く曲げてバランスをとるようにする

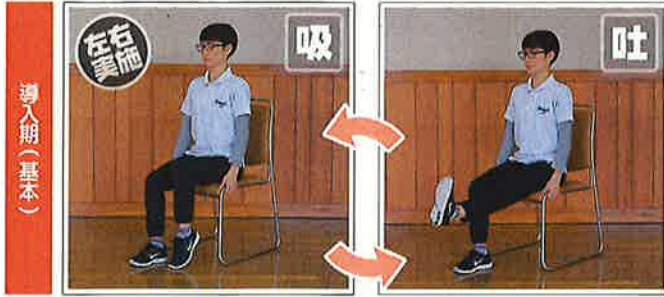


1 膝曲げ伸ばし

10回を1セット(2秒→2秒の往復4秒)

発展種目

応用種目

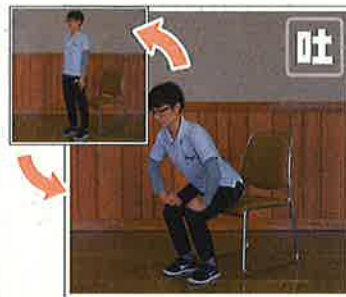
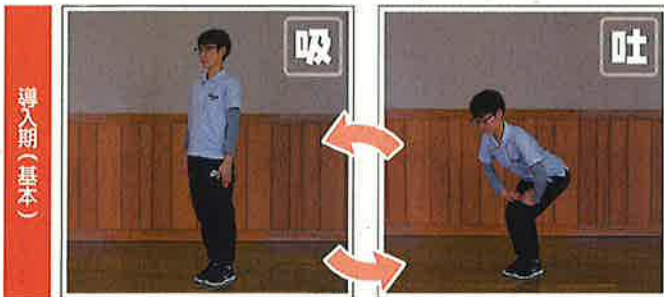


2 しゃがみ立ち(スクワット)

10回を1セット(2秒→2秒の往復4秒)

発展種目

応用種目

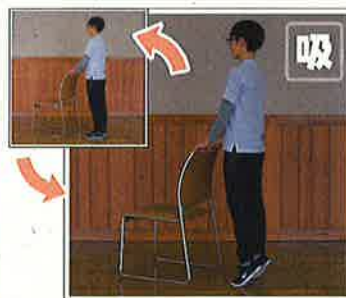


3 かかとあげ

10回を1セット(2秒→2秒の往復4秒)

発展種目

応用種目

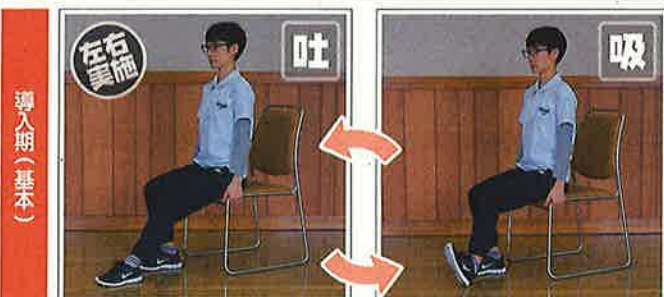


4 つま先あげ

10回を1セット(2秒→2秒の往復4秒)

発展種目

応用種目

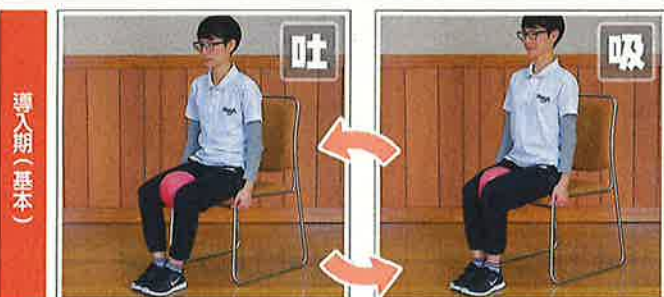


5 膝閉じ

10回を1セット(2秒→2秒の往復4秒)

発展種目

応用種目

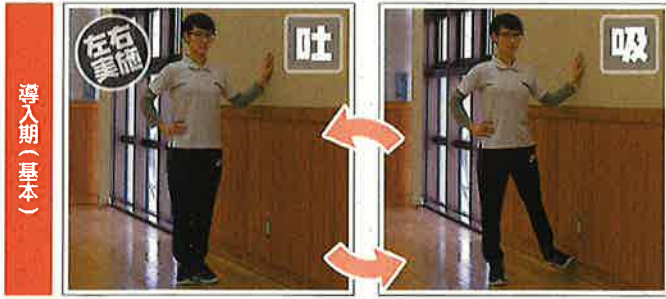




**6 足横あげ** 10回を1セット(2秒→2秒の往復4秒)

発展種目

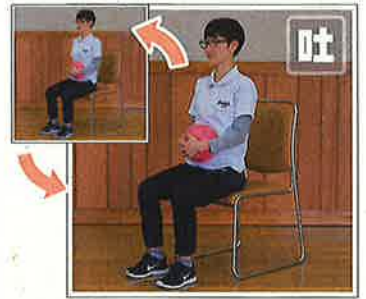
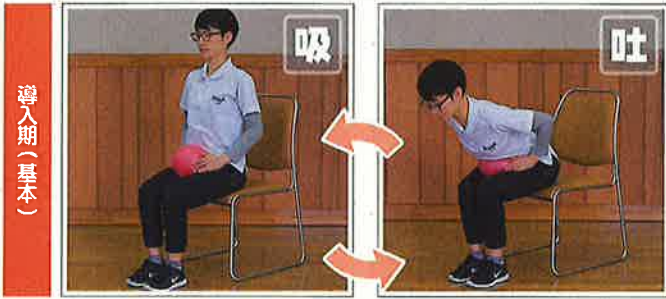
応用種目



**7 深層腹筋** 10回を1セット(2秒→2秒の往復4秒)

発展種目

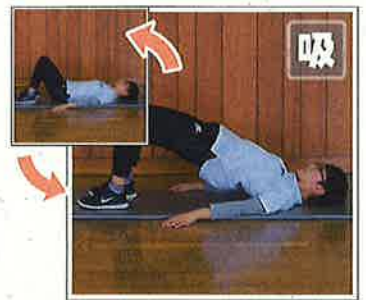
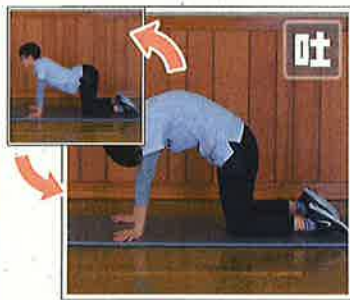
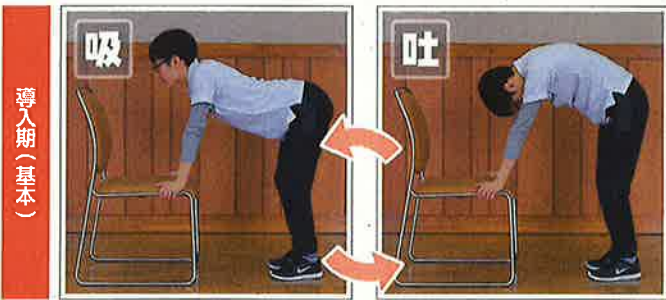
応用種目



**8 表層腹筋** 10回を1セット(2秒→2秒の往復4秒)

発展種目

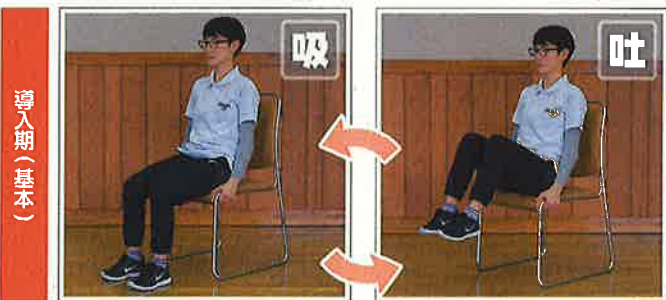
応用種目



**9 ももあげ** 10回を1セット(2秒→2秒の往復4秒)

発展種目

応用種目



**10 舟漕ぎ** 10回を1セット(2秒→2秒の往復4秒)

発展種目

応用種目

