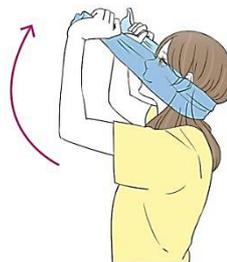


# タオルストレッチ

使っていなかった筋肉をほぐそう！！

## 【首のストレッチ】

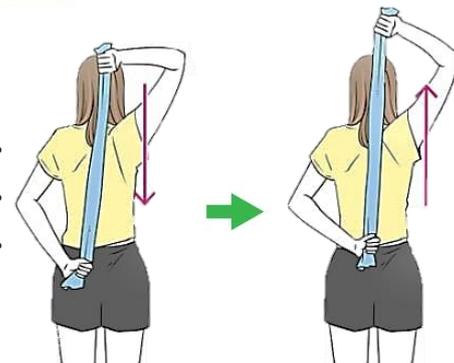
1. タオルを首にかける。
  2. タオルの両端を持って引っ張りながら顔を上に向ける。
- ※10秒キープ！これを何度か繰り返す。



## 【肩のストレッチ】

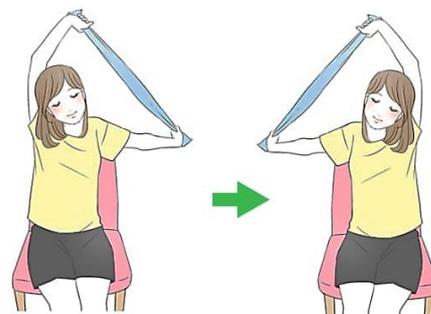
### ①上下

1. 右手でタオルを背中側にたらし、左手はでそのタオルを掴むように持つ。両手にタオルを掴んだらゆっくりと垂直に上げたり下げたりを繰り返す。
  2. 左手でタオルを背中側にたらし、右手はでそのタオルを掴むように持つ。
- ※慣れてきたらタオルを短く持つなどして無理のない範囲で！



### ②左右

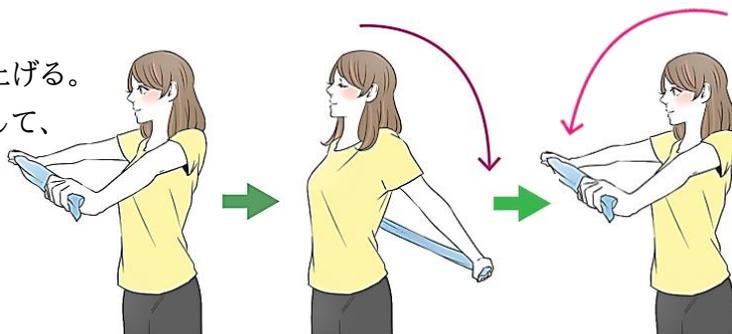
1. タオルの両端を持ち両手を上に上げる。
  2. 片腕を頭の後ろで曲げ、もう1つの腕で斜め後ろに引っ張る。
- ※体を傾けるのではなく腕だけ動かすイメージで痛くない程よいところまで引っ張るように！
3. 片側が終わったら曲げる腕と引っ張る腕を逆にする。



## 【胸のストレッチ】

1. タオルの両端を持って立つ。
  2. 両腕を下ろした状態からゆっくり頭の上まで持ち上げる。
  3. そのままタオルを離さずに背中側までぐるっと回して、もう1度前に戻す。これで1セット。
- ※10セットやる。

肩の筋肉が硬いと後ろまで回らないと思いますが、できるところまでで大丈夫！毎日やってみよう！



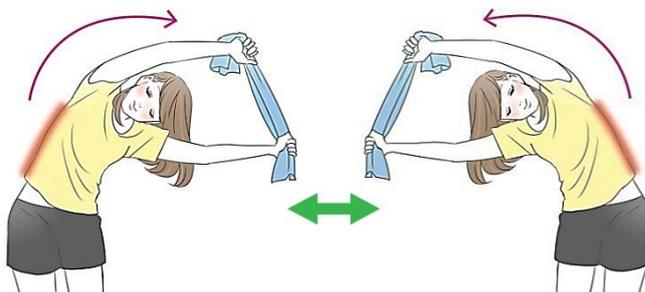
## 【体側のストレッチ】

1. タオルの両端を持って腕を頭の上に上げる。
2. 腕を伸ばしたまま、身体をゆっくり右に倒す。
3. 真ん中に戻して今度は左側に倒す。

※10セット連続で行ったら腕を下ろす。

身体を前に倒さないように気をつける。

倒す側の手でタオルを引っ張るようにすると気持ち良く体側が伸びます！



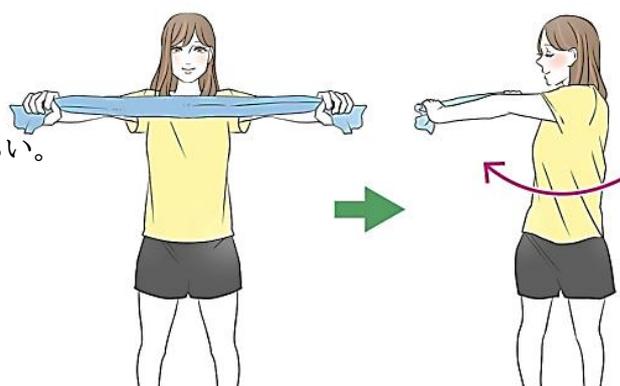
【ウエスト・腰回りのストレッチ】

①ウエスト

1. 両足は肩幅に広げ、タオルの両端を持って前に手を真っ直ぐ前に伸ばす。手の位置は肩幅くらい。
2. 手の高さをキープしたまま、上半身を右にねじる。
3. 身体を正面に戻し、今度は左にねじる。

※10~20回繰り返す。

手を下げないことと、上半身だけをねじること。



②腰のストレッチ (肩から背中にかけての筋肉も伸ばすこともできます)

1. タオルを持って肩幅に広げて手を前に伸ばす。
2. 膝をゆるめて、おへそを覗き込むようにして背中を丸める。

※腰が気持ち良く伸びていることを意識しましょう。



【脚のストレッチ】

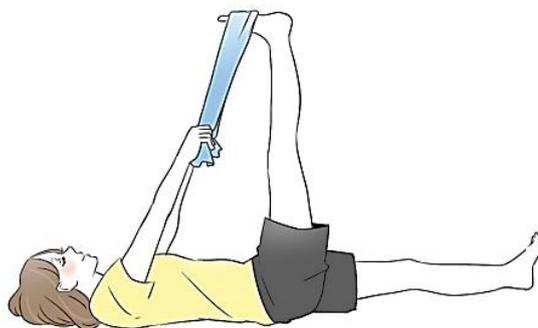
①お尻・股関節付近

1. タオルを右足の膝にかけて、両腕は後ろに回してタオルの両端を持つ。
2. 右足を伸ばしながらタオルを持ち上げ、その姿勢を5秒キープ。
3. 足を変えて反対側も同様に行う。



②太もも・ふくらはぎ その1

1. 仰向けに寝て両ひざを立てる。
  2. 両手でタオルを持って、タオルを片足の裏にかける。
  3. タオルを引っ掛けた足を天井に向けて真っ直ぐ伸ばす。
  4. タオルを引っ張りながら30秒間揺する。
- もう片方の足も同様に行う。



③太もも・ふくらはぎ その2

1. 足を伸ばして座り、足にタオルを引っ掛ける。
2. そのままタオルをゆっくり引っ張りながら前屈する。



毎日続けて  
体をほぐそう！