

かがやき 1分間体操①

【ストレッチの基本】

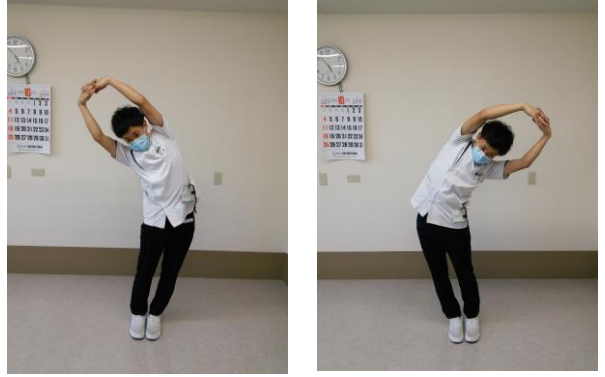
- ① はずみや反動をつけずに気持ちが良いと感じるところまで伸ばす
- ② 息を長めに吐きながら、自然に呼吸して
- ③ 伸びているところを十分意識して
- ④ 一つのポーズを10~20秒かけて

【背伸ストレッチ】



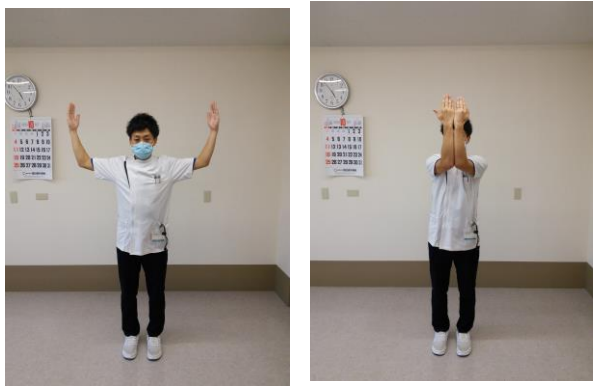
両手を組み、気持ちよく上に伸ばします
踵を浮かさずに10秒間のばします
*顎を引いておなかが前に出ないように！

【体側伸ばしストレッチ（左右）】



両手を組み、気持ちよく体の側面を伸ばし、
腰を外側につきだす感じで行います
片側5秒間キープ
*体を真横に倒して、膝は伸ばしたまま！

【肩甲骨開きストレッチ】



脇を開いて肘を曲げた状態から、体の前で両肘をつけます。10秒間キープ
肩甲骨が外側に開きます
*顎を引いておなかが前に出ないように！

【胸開きストレッチ】



両手を前に伸ばした状態から両肘を肩の高さのままで後ろに引く。10秒間キープ
*両肘が下がる、腰が反らないように！

【前屈ストレッチ】



両膝を伸ばしたまま、無理なく、上体を前に前屈して10秒間キープ
腰から太ももにかけての、体の裏側を伸ばします

【腰反らしストレッチ】



両手を腰にあて、骨盤を前に押し込むイメージで前に押す。10秒間キープ
*顎は上げずに、膝も曲げない！

かがやき 1分間体操②

【ストレッチの基本】

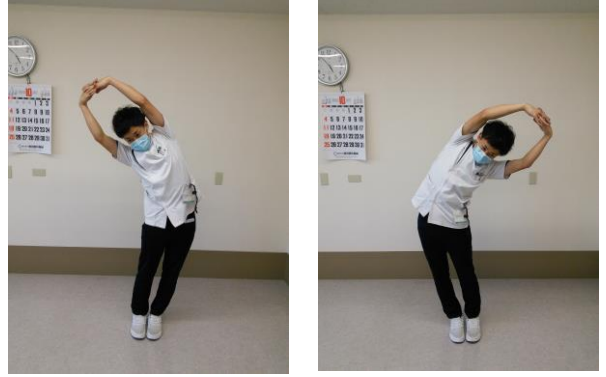
- ① はずみや反動をつけずに気持ちが良いと感じるところまで伸ばす
- ② 息を長めに吐きながら、自然に呼吸して
- ③ 伸びているところを十分意識して
- ④ 一つのポーズを10~20秒かけて

【背伸ストレッチ】



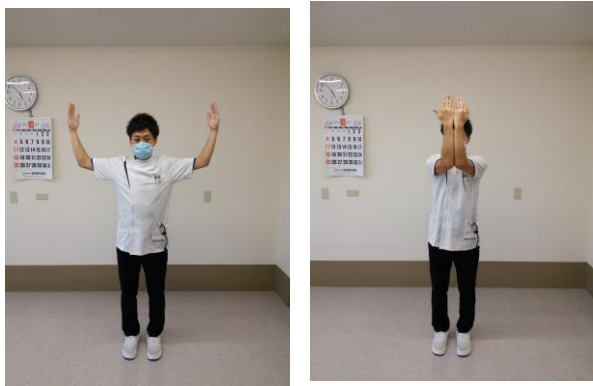
両手を組み、気持ちよく上に伸ばします
踵を浮かさずに10秒間のばします
*顎を引いておなかが前に出ないように！

【体側伸ばしストレッチ（左右）】



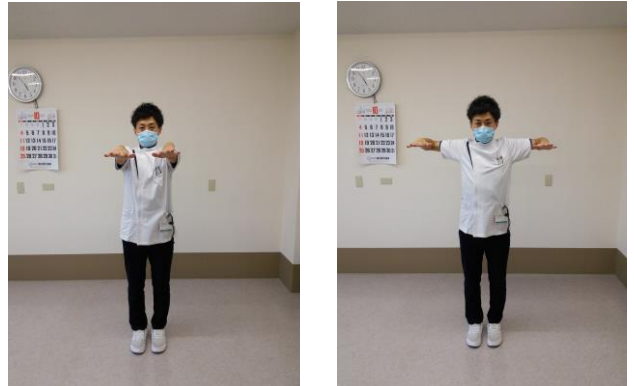
両手を組み、気持ちよく体の側面を伸ばし、
腰を外側につきだす感じで行います
片側5秒間キープ
*体を真横に倒して、膝は伸ばしたまま！

【肩甲骨開きストレッチ】



脇を開いて肘を曲げた状態から、体の前で両肘をつけます。10秒間キープ
肩甲骨が外側に開きます
*顎を引いておなかが前に出ないように！

【胸開きストレッチ】



両手を前に伸ばした状態から両肘を肩の高さのままで後ろに引く。10秒間キープ
*両肘が下がる、腰が反らないように！

【脚裏伸ばしストレッチ（左右）】



片足を膝を伸ばして前に出し、踵をついてつま先を上げ、軸足の膝は軽く曲げ、その状態でお尻を後ろに引くようにして上体を前傾させ、足の裏側を伸ばします。左右5秒間

【アキレス腱ストレッチ（左右）】



両足を前後に開き、両つま先を前に向け、前足の膝を曲げながら後ろ脚のアキレス腱を伸ばします。左右5秒間