

# ● カラダほぐしストレッチ ショートバージョン

## 《動かしやすい体づくり 軽めの準備体操に》

### ① 手首ほぐし



右手は軽く指先を付けて握ります。  
右手の脇をしめて、  
手首をへその前  
左手で右の手首をつかみ  
左手で右手を振ります。



8回  
×2  
左右

肩の力を抜く事がポイントです。

### ② 腕振り



右肘を肩の高さ上げ  
左手で支えます。



支えた左手で支点をつくり、手首をひねりながら右手をパタンパタンと振ります。

左右  
8回

### ③ 肩甲骨ほぐし



左手を腿の上に置き、右手を大きく水平に振って、肩甲骨を後ろに動かすようにします。

左右  
8回

肩の力を抜き、右の脇を締め、手の甲を下に向けて軽く握る。肘の角度は90度



### ④ 足首ほぐし



左足を右腿の上に置き、左手で右足首をつかみます。

右手で左足首をゆっくり大きく回します。

右回し8回  
左回し8回

左右

### ⑤ 腿裏のばし



膝を支点にしてゆっくりと足を伸ばして下ろす。これを繰り返します。

左右  
8回

背もたれによし掛かり  
右足を上げて、膝裏に右手を入れて、左手でがっちり手を組みます。

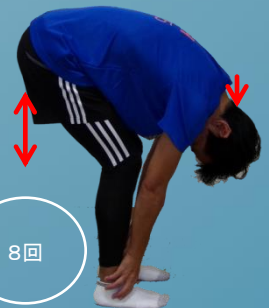


### ⑥ 背中・腰の筋膜のばし

椅子に座った状態で両足の足首をつかみます。

足首が難しい人はつかめるところをつかみます。

頭をさげて首をリラックスし、お尻をゆっくり上げ下げします。



8回