

Let's ときめきストレッチ♪

～いすに座りながら編～

メッキー



体を安定させるため、足は開いて座りましょう。
気持ちが良い所が一番体は伸びています。
痛いところまでやらないようにしましょう。

トッキー



1

●背伸び●

大きく手を上に伸ばして
後ろに反ります

2

●胸●

イスの背もたれをつかんで
胸をはります

3

●背中●

胸の前で手を組みます
大きなボールを抱えるようなイメージで
息を吐きながら両手を前に伸ばします

4

●腕の裏側●

頭の上で手を組みます
片肘を引き下ろします

5

●体側部●

片手でイスをつかみます
息を吐きながら腕で大きな円を描きます

6

●肩●

片腕を胸の前にもっていき
もう片方の腕ではさみます
ゆっくりと腕を胸に引き寄せます

※  丸で囲まれた部分を意識しましょう。  矢印の方向に伸ばしましょう。



7

● 腰① ●

イスの背もたれをつかみます
斜め後ろを見るようにゆっくりと
上体をひねっていきます

8

● ももの内側 ●

膝に手を置き、ゆっくりと上体を前に傾けます
頭を膝の中に入れることにより、
腰も一緒にほぐれます



9

● ももの裏側 ●

片脚を前に伸ばし、
両手は伸ばした脚に添えます
ゆっくりと上体を傾けます

10

● ももの表側 ●
(付け根部分)

片脚を後ろに引きます
両手は脚に添え胸をはります



11

● 腰② ●

片脚をかかえ、
胸にゆっくりと引き寄せます
おしりも一緒にほぐれます

12

● ふくらはぎ ●

かかとを後ろに引き、膝に両手を添え
ゆっくりと前に体重をかけていきます



ストレッチは呼吸が大切!
(息止めしない!)

『痛いっ!』まで伸ばさない
『イタキモチイイ!』が限度です



イスに座って楽々♪
気持ちよく体もほぐれましたか?