

Let's

# ときめきストレッチ



メッキー

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



トッキー



**1** ● 背伸び ●  
大きく手を後ろに伸ばして  
後ろに反ります



● 胸 ●  
両手を後ろに組んで  
胸をはります **2**



**3** ● 背中① ●  
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



● 腕の裏側 ●  
頭の上で手を組み  
片肘を引きおろします **4**



**5** ● 体側部 ●  
息を吐きながら  
腕で大きな円を描きます



● ももの内側 ●  
足の裏を合わせて  
息を吐きながら前に傾けます **6**

※ 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。