

## お家で出来る簡単ストレッチ ～上半身編～



① 背筋を真っ直ぐにして座ります。  
両手を組み、天井に向かって  
背伸びをしましょう



② 背筋を真っ直ぐにして座ります。  
両手を組みゆっくりと上体を横  
に倒していきましょう。



③ 片側の腕を胸の方に伸ばす。  
反対側の手で、伸ばしてる側の  
肘を抱え込み、肩の方に引き  
寄せましょう。

### ストレッチを行う際の注意点

息を止めない

※数を数えながら行うのがオススメ

弾みをつけない

無理に痛みが出るのところまで伸ばさない

心地よい範囲で 20～30 秒伸ばす

### 自分のペースで行いましょう

体の柔軟性は人によってまちまちです。

他人と比較しないで、自分  
なりに気持ち良く行うこと  
が大切です



### 効果

- ☀ けがの予防
- ☀ 関節の可動域を広くし、体の柔軟性を向上させる。
- ☀ 全身の血流を良くし、疲労の回復を早める。
- ☀ 肉体的、精神的な緊張をやわらげ、リラックスするとともに、気分も爽快になる。

### 行わない方がよい場合

- 伸ばしたい筋肉あるいは関節周囲の痛みが強い時
- 怪我直後あるいは治療中でも日が浅い時期