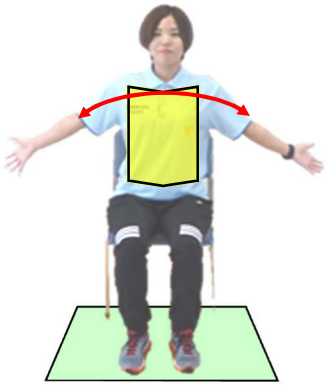
自宅でコツコツ体力づくり♪
適度にカラダを動かそう！

西原町いいあんべー家プレゼンツ

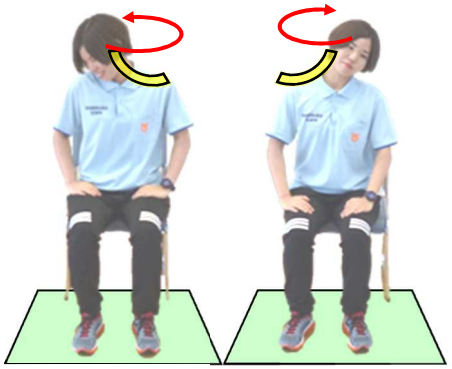
イスに座ったままできるストレッチ

1.深呼吸
（2～3回）



※胸を広げるように大きくゆっくり行いましょう。

2.首回し
（3～5回）

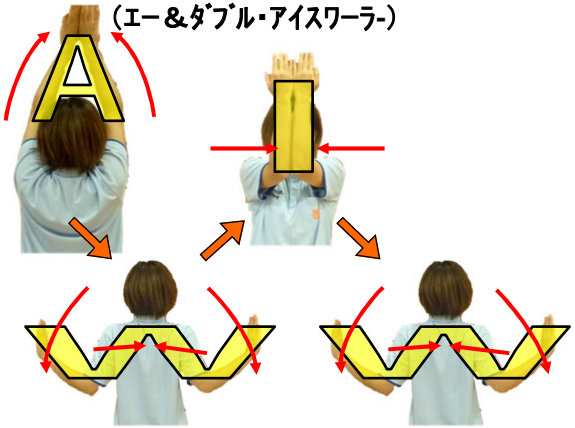


※体は動かさず、首をゆっくり回しましょう。反対方向へ回すのも忘れずに！

3.背伸び（10秒）

※上または斜め上に腕をあげましょう。体を上に引き上げるイメージです。

4.A＆W・IW（5回）
（エー＆ダブル・アイスワーラ-）

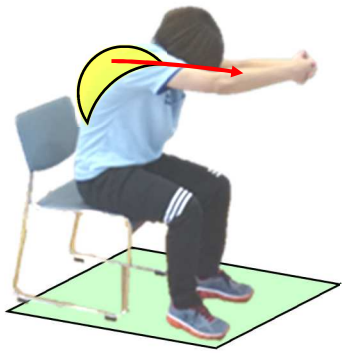


※Aは手の甲を合わせる、Wは肩甲骨を背骨に引き寄せ、Ｉは顔の前で肘と小指を合わせます。肩甲骨を意識してリズムよく動かしましょう。

5.胸のばし
（20秒）

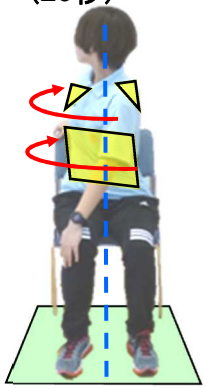
※腰の位置で手を組み、組んだ手を引き上げます。背中を寄せるように胸を張りましょう。

6.背中伸ばし
（20秒）



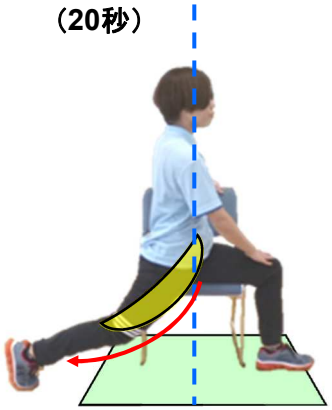
※組んだ手を正面の遠くに伸ばし、背中を丸めるように行いましょう。

7.身体ひねり
（20秒）



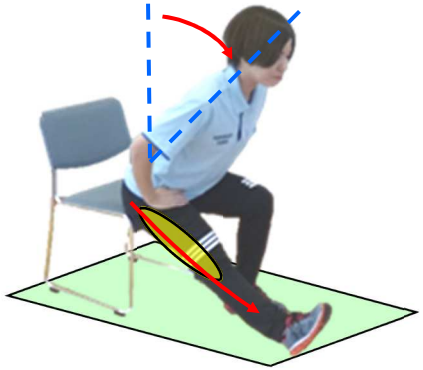
※姿勢はまっすぐ、後ろを振り返るように、体をひねりましょう。

8.ももの付け根伸ばし
（20秒）



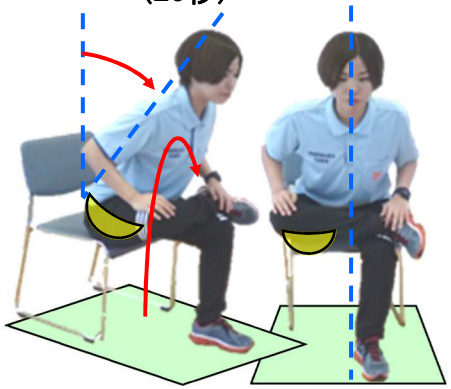
※姿勢をまっすぐ、足を前後に大きく開くように行いましょう。

9.ももの裏伸ばし
（20秒）



※片足のひざをしっかり伸ばしつま先を天井に向け、背筋をまっすぐに意識したまま、上半身を前にたおしましょう。

10.おしり伸ばし
（20秒）



※片足を反対のひざの上に乗せ、背筋をまっすぐに意識したまま、上半身を前にたおしましょう。