

みんなで覚えて
やってみよう!

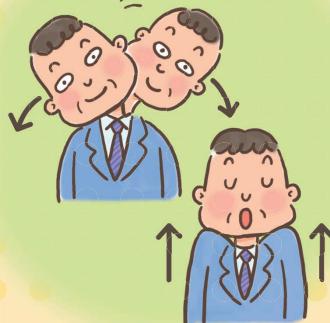
TOKIGAWA スモ～ルチェンジ ストレッチ

全部でなくても、できることから、スマールチェンジなストレッチをしましょう。



- ★ゆっくり呼吸をしながら首を左右に倒します。
- ★力を抜いて肩を上下に10程度動かしましょう。

まず、はじめに



両手を胸の前で組み、腰を正面に向けたまま手を左右に引いていきます。顔は腕とは反対の方向に向け、肩・背中・首をストレッチします。

5 G 肩・背中・首のストレッチ



左右3回
ひねります。

1 T 胸と体幹部のストレッチ



手のひらを上に向け、胸部を広げましょう。ポーズを決めたら3呼吸。

手を組んで腕を前に伸ばし、背中は後ろに引きます。お腹をのぞきながら、背中と腰を心地よくストレッチします。

2 O 腰・背部のストレッチ



おなかをひっこめます。

3 K 体側のストレッチ



手を引き上げ、からだを横に倒します。体側を伸ばしましょう。

両手を組んで、上に引き上げます。肩甲骨を動かすのがポイントです。ポーズを決めたら3呼吸。

4 I 全身のストレッチ



★手を上げてゆっくりと深呼吸3回。TOKIGAWAスマールチェンジストレッチで、こころもからだもスッキリ。

最後に深呼吸



リラックスして伸ばしましょう

6 A ふくらはぎのストレッチ



両肘を脇につけ、小さく「前へならえ」の姿勢をとります。脇をしめたまま、手のひらを上に向け、両手が離れていくように後ろ側に動かします。肩の鍵盤がストレッチされ、四十肩、五十肩の予防・改善に役立ちます。

7 W 肩鍵盤のストレッチ



首や肩には力を入れない

8 A 股関節のストレッチ



足を広げて腰を落とし、股関節をストレッチします。肩を入れて斜め上を見ます。

Health Tokigawa
わざかなことから始めよう!

ときがわ町健康づくり開発委員会
with
早稲田大学応用健康科学研究所

つま先を正面に向け、足を前後に開き、前方の膝を曲げていきます。耳・肩・腰・くるぶしが一直線になるような姿勢をとります。後ろの足のふくらはぎを心地良くストレッチ。