



タオルを使ってカラダのびのびストレッチ！

タオル体操

1 全身を伸ばす



①タオルの両端を持ち、両腕を上にあげ全身を伸ばす。伸ばし切ったら両腕をおろす。

2 体側を伸ばす



②両腕を上伸ばし、体を真横にゆっくり倒す(左右交互に)。

3 肩関節、肩甲骨周辺の筋肉を動かす



③-1 両腕を上伸ばし、胸の前にタオルを引き下げる(肘を下げて脇を閉じる)。

③-2 両腕を上伸ばし、頭の後ろを通して肩のあたりまでタオルを引き下げる(両方の肩甲骨を寄せる)。

4 体をひねる



④タオルを正面に構えて真横に体をひねる(左右交互に)。

5 前後に体を曲げる

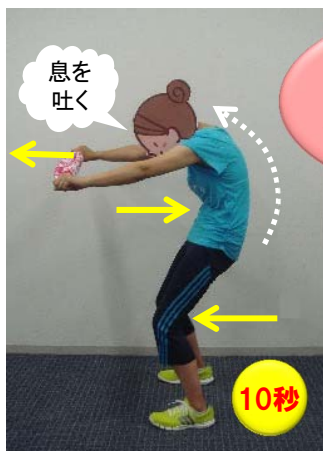


⑤ゆっくり体を前に倒しタオルを床に近づける。次に体を起こして天井を見上げるよう体を少し後ろにそらせる。



6

背骨周りを伸ばす



おへそを覗き込むようにすると、背中を丸めやすくなります。



⑥ タオルを体から遠ざけるよう前方に押し出し、みぞおちを凹ませて背中を丸める。

7

大胸筋、脚部(裏)を伸ばす



⑦ からだの後ろでタオルを構えて、ゆっくり体を前に倒し、腕を上に向かって伸ばす。

8

肩のまわりをほぐす



2~3回
繰り返す

⑧ タオルを背骨のあたりに構えて、背中を洗うように上下に動かす(上下の手を変えて実施)。

9

首すじを伸ばす



顔を左右に少し傾けると首の横も伸ばせます。



⑨ 後頭部にタオルをまわして、手の重みで首筋を伸ばす(背筋はまっすぐ)。

10

ふくらはぎ・アキレス腱を伸ばす



後ろ足のかかととは床につけ、両足のつま先はまっすぐ前を向くようにしましょう。



⑩ 足を大きく一歩後ろに引く。タオルを前方に押し出すようにして体を斜め前に倒す(かかと〜頭までまっすぐ)。

11

脚部(裏)を伸ばす



前方に伸ばした足の膝と背中をのびましょう。



⑪ 足を一歩前に出しつま先を天井に向ける。タオルを前方に押し出しお尻を後ろに引く(九の字姿勢)。