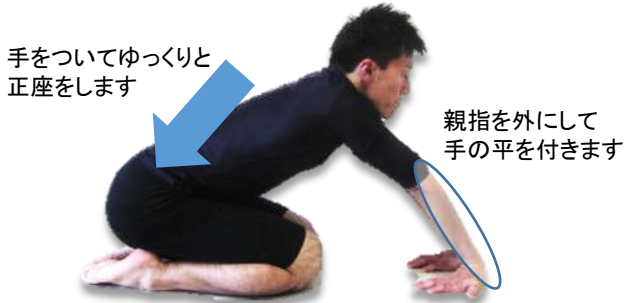


# ストレッチとマッサージ

## 前腕(肘～手首)の筋肉を伸ばす



右・左・**両側**を行います

### 回数目安

1日に 1 回

15 秒を 1 回

1 セット

## 肩をマッサージ



右・左・**両側**を行います

### 回数

30 回

1 セット

## 背すじを伸ばす



右・左・**両側**を行います

### 回数目安

1日に 1 回

15 秒を 1 回

1 セット

## 前腕(ひじ～手首)をマッサージ



右・左・**両側**を行います

### 回数

30 回

1 セット

# ストレッチとマッサージ

にのうで(かた～ひじまで)をマッサージ



にのうでをつかみ、  
下へつまむように  
マッサージします

右・左・**両側**を行います

回数

30 回

1 セット

腕の筋肉を伸ばす



伸ばしたい腕のひじをまげ、  
反対の手で引き寄せるように伸ば  
します

右・左・**両側**を行います

回数

15秒を 1 回

1 セット

肩の筋肉を伸ばす



胸の前をとおして、  
反対の腕の方へ  
持っていく

右・左・**両側**を行います

回数

15秒を 1 回

1 セット

胸の筋肉を伸ばす



せすじをのばす

両手を後ろにまわし、  
手を組んで胸を張る

右・左・**両側**を行います

回数

15秒を 1 回

1 セット

## お尻～背中の筋肉を伸ばす練習



体は反対の方向へ捻じって保持します

片方の膝を反対の手で倒しながら体をひねります

右・左・**両側**を行います

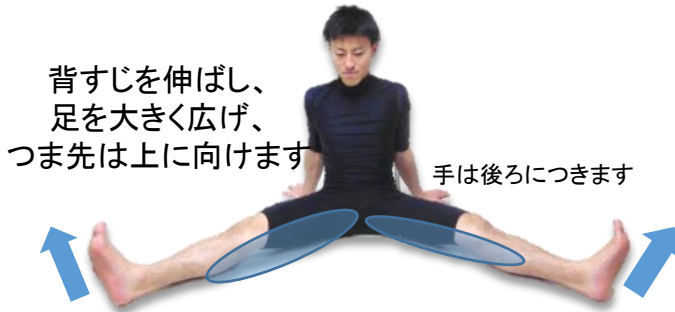
### 回数目安

1日に 1回

15秒を 1回

1セット

## 太ももの内側の筋肉を伸ばす



背すじを伸ばし、足を大きく広げ、つま先は上に向けます

手は後ろにつきます

右・左・**両側**を行います

### 回数目安

1日に 1回

15秒を 1回

1セット

## 太ももの前の筋肉を伸ばす



足首を持ち、膝が後ろに行くように股関節を伸ばします  
腰が反らないように注意します

下の足はしっかり曲げます

右・左・**両側**を行います

### 回数目安

1日に 1回

15秒を 1回

1セット

## お尻～ふともも横を伸ばす練習



手は肩幅よりも広く

膝を下におろします

片方の膝を曲げ、その膝の上に反対の足首をのせます

右・左・**両側**を行います

### 回数目安

1日に 1回

15秒を 1回

1セット

## お尻の筋肉を伸ばす



下の足はあぐらの状態で  
上の足は組むようにし  
上にある膝を胸に引き寄せます

右・左・両側 を行います

### 回数目安

1日に 1回

15秒を 1回

1セット

## 太ももの裏の筋肉を伸ばす ※写真は右側の場合



足を大きく前に出し、  
身体をゆっくりと  
後ろへ下げます

足の下から手を入  
れ、足の外につ  
きます

右・左・両側 を行います

### 回数目安

1日に 1回

3秒を 10回

1セット

## 足首の運動



足首を上下します

右・左・両側 を行います

### 回数目安

1日に 1回

30回

1セット

## ふくらはぎの筋肉を伸ばす



片脚を前に出し、反対側の  
ふくらはぎを伸ばします

踵が上がらないよう  
注意して下さい

人差し指を進行方向に  
真っ直ぐ向けます

右・左・両側 を行います

### 回数目安

1日に 1回

15秒を 1回

1セット