

# Let's ときめきストレッチ♪

## ～いすに座りながら編～

メッキー



体を安定させるため、足は開いて座りましょう。  
気持ちが良い所が一番体は伸びています。  
痛いところまでやらないようにしましょう。

トッキー



1

### ●背伸び●

大きく手を上に伸ばして  
後ろに反ります

2

### ●胸●

イスの背もたれをつかんで  
胸をはります

3

### ●背中●

胸の前で手を組みます  
大きなボールを抱えるようなイメージで  
息を吐きながら両手を前に伸ばします

4

### ●腕の裏側●

頭の上で手を組みます  
片肘を引き下ろします

5

### ●体側部●

片手でイスをつかみます  
息を吐きながら腕で大きな円を描きます

6

### ●肩●

片腕を胸の前にもっていき  
もう片方の腕ではさみます  
ゆっくりと腕を胸に引き寄せます

※  丸で囲まれた部分を意識しましょう。  矢印の方向に伸ばしましょう。



7

● 腰① ●

イスの背もたれをつかみます  
斜め後ろを見るようにゆっくりと  
上体をひねっていきます

8

● ももの内側 ●

膝に手を置き、ゆっくりと上体を前に傾けます  
頭を膝の中に入れることにより、  
腰も一緒にほぐれます



9

● ももの裏側 ●

片脚を前に伸ばし、  
両手は伸ばした脚に添えます  
ゆっくりと上体を傾けます

10

● ももの表側 ●  
(付け根部分)

片脚を後ろに引きます  
両手は脚に添え胸をはります



11

● 腰② ●

片脚をかかえ、  
胸にゆっくりと引き寄せます  
おしりも一緒にほぐれます

12

● ふくらはぎ ●

かかとを後ろに引き、膝に両手を添え  
ゆっくりと前に体重をかけていきます



ストレッチは呼吸が大切!  
(息止めしない!)

『痛いっ!』まで伸ばさない  
『イタキモチイ!』が限度です



イスに座って楽々♪  
気持ちよく体もほぐれましたか?