

【 保健体育科 学習課題 】

～ ストレッチ ～

自宅で寝ながらできるストレッチを紹介します。

運動不足でかたくなってしまった体をほぐしましょう。

【プログラム No.1】 わきばら伸ばし



1. 両手を頭の上で組みます。ゆっくりと息をすいながら、ゆっくり伸びをして、一気に息をはき出して、脱力しましょう。この動作を何回かくり返し、体に刺激を与えましょう。



2. ゆっくり息をはきながら、上半身を右側にたおし、左わきばらを伸ばします。この時、かかとを下に押し出し、ヒジをしっかり伸ばしながら、じっくり伸びを楽しみましょう。



3. 反対も同じようにやってみましょう。ベッドの上のできるので取り組みやすいと思います。

【プログラム No.2】 肩コリ解消&背中もスッキリ！ストレッチ



1. 両手を肩の高さに伸ばします。この時、肩と耳をはなし、首の後ろを伸ばし、何回か呼吸をくり返します。



2. 左指先でテンジョウを押すイメージで肩甲骨を床から持ち上げます。



3. ゆっくりと右腕の上を下ろし、手のひらを合わせるイメージで肩甲骨まわりを伸ばします。



4. 反対も同じようにやってみましょう。