

# アクティブに暮らそう！短時間運動のすすめ イスに座ってできるストレッチ

## 【背中・体側のストレッチ】



①肘を天井に向けるように、  
右手で頭を左下に押し

下ろしている  
手は、足と足の  
間をとおす



②左腕を床に着くよう背中・  
体側面を伸ばし20秒間。

左右5回  
くりかえす

## 【お尻のストレッチ】



①右足首を  
左の太ももに乗せる。



②右手を右膝に乗せ、ゆっくりと下腹と腿  
をつける感覚でお尻を伸ばし、20秒間。

左右5回  
くりかえす

## 【ジャックナイフ・ストレッチ（ももの裏側）】



①足を肩幅に広げ、足首の  
裏側を掴む。

ポイント  
膝と胸を  
くっつける



②足を伸ばし、伸びなくな  
った状態で10秒間。

5回  
くりかえす

カチカチの体をほぐしましょう！ストレッチのポイント

①呼吸を止めない ②反動をつけずに、ゆっくり伸ばす ③痛みを感じる手前でやめる