

# ●ストレッチング



## タオルストレッチ(約10分)

・運動強度 ★ ・難易度 ★

\*タオルを使って出来る  
簡単トレーニング



### ◆ぞうきんしぼい運動

\*タオルの長さを半分に折り、両手で持つ



- ①大きく息を吸い、吐きながら絞る ×2 回くりかえし  
(ぞうきんを絞るイメージ)  
※持つ手の位置を入れ替え、同様におこなう

### ◆腕振り運動



- ①タオルの中央を左手でつかみ  
右肩にかける
- ②タオルの端を右手で持ち、  
まっすぐ後ろに引くように、腕をふる ×10回くりかえし

### ◆二の腕ストレッチ



- ①タオルを背中側でにぎる
- ②吐く息にあわせ、ひっぱり下げる  
×2回くりかえし

※左手も同様に、腕振り・二の腕ストレッチをおこなう

## ◆背伸び



## ◆胸のストレッチ



- ①上に伸びた状態から、息を吐きながらひじを曲げていき、肩甲骨を寄せる  
×3回くりかえし



- ①足は肩幅にひらいて立ち、タオルはピンと張る
- ②上に大きく伸びながら、息を吸って  
**のび～のび～のび～** 息を吐きながら下ろす  
×2回くりかえし

## ◆体側のストレッチ



- ①上に伸びた状態から、腕を左側に倒す  
(重心は右側)
  - ②左手を引きおろし、右の体側をのぼす
  - ③大きく息を吸い、吐く息でもどる
  - ④一度、腕をおろし、リラックス
- ※左の体側も同様におこなう  
※右・左を交互 ×4回くりかえし

## ◆腰のストレッチ



- ①ひざを立てて座る  
足にタオルをひっかける
- ②背中を丸めながら、後ろにもたれる  
(小さく揺れると気持ち良いです)

## ◆太もも・ウエストのストレッチ



- ①寝転び、足にタオルをひっかける
- ②かかとを上に、高くつき上げ、手前にひく

- ③タオルをまとめて右手で持ち、右側にゆっくりひらく  
(余裕がある人は、ひざを伸ばしきる)
- ④タオルを左手に持ちかえ、左側に倒す
- ⑤さらに深く倒すと、ウエストのストレッチ  
※左足も同様におこなう



おつかれさまでした

# ●ストレッチング



## やさしいストレッチ(約10分)

・運動強度 ★ ・難易度 ★

\*呼吸を止めないで  
自分のペースでおこないましょう



### ◆深呼吸



- ①お腹に手をあてる
- ②鼻から息を吸い、(お腹を膨らませる)  
口または鼻から吐く  
(お腹をへこませる)  
※吸う息と吐く息の長さは同じくらい  
×4回くりかえし

### ◆肩のストレッチ(上げ下げ&まわす)



- ①肩を持ち上げ、下ろす  
×4回くりかえし
- ②肩をまわす  
前から後ろにまわす  
×3回くりかえし  
後ろから前にまわす  
×3回くりかえし

### ◆指先のストレッチ



- ①手を握って(グー)、ひらく(パー)  
×4回くりかえし
- ②手をふり(ブラブラ)、力を抜く  
①②をもう一度くりかえし

### ◆腕のストレッチ



- ①右手のひらを上に向け、指先を手前に引く
- ②右手の甲を上に向け、指先を手前に引く  
※ 左手も同様におこなう

手首の痛い人は、無理のない範囲で  
おこないましょう

## ◆肩から腕のストレッチ



- ①右手をのばす
  - ②手首を持ち、手前に引く
- ※ 左手も同様におこなう

\* 余裕のある人は  
腕をクロスさせ、手前に引く



## ◆腰から背中中のストレッチ



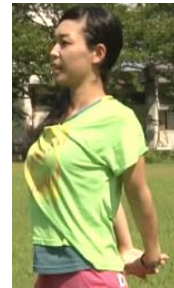
- ①足は腰幅より大きく開く
  - ②手を体の前で組み、ひと息吸い、吐きながら伸ばしていく
- ※おへそを見るイメージで、背中を丸める

## ◆体側のストレッチ



- ①上に伸び、右側に倒す  
⇒左側に倒す

## ◆胸の前のストレッチ



- ①手を体の後ろで組み後ろに引きながら胸の前を伸ばす

## ◆ふくらはぎ・すねのストレッチ

\* 足を伸ばして座る



- ①つま先を上に向ける ⇒ 前に倒す  
(交互にくりかえす)

## ◆太もも・ひざの裏側のストレッチ



- ①つま先を持ち、少しずつ前に出していく  
太ももの後ろ、ひざの後ろが、気持ちよく伸びるところで、止めましょう  
余裕がある人は、ひざを伸ばす  
⇒ さらに余裕があれば、手を足の裏にあてる

## ◆腰のストレッチ



- ①あお向けに寝ころび、ひざを立てる
- ②ひざを、右側・左側に倒す

## ◆背中→腰→お尻のストレッチ



腰が痛い人は、左足のひざは曲げる

- ①右足を抱え、左足は伸ばす
  - ②息を吐きながら、右足をへその辺りまで引き寄せる
- ※左足も同様におこなう

- ①左足を右に倒し、右手で押さえる
  - ②左手はのばす。
- 顔は上を向いたままか、左側を向く
- ※ 肩が浮かないように注意
- ※ 右足も同様におこなう

## ◆太ももの前・肩のストレッチ

\* 横向きに寝転ぶ

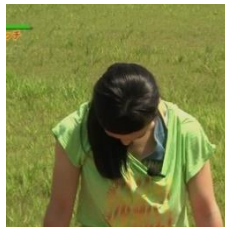
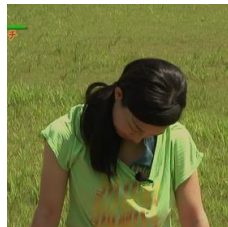


ひざが痛い人は、無理のない範囲でおこないましょう

- ①上側のつま先を持ち、ひっぱり、太ももの前を伸ばす
  - ②肩に手を当てる
- ひじで小さな円を書くように、肩をまわす
- ③ひじを伸ばす
- 大きな円を書くように、ゆっくりまわす
- ④もう一度、ひじを曲げ、肩をまわす
- ※体の向きを変え、反対側も同様におこなう

## ◆首のストレッチ

\* 楽な姿勢で座る



※肩があがらないように注意

- ①首を右側 ⇒ 斜め前 ⇒ 真下に倒す ⇒ 顔を上げる
- ※左側も同様におこなう
- ②大きく一周まわす ⇒ 反対周り

## ◆深呼吸



- ①肩を持ち上げながら、大きく息を吸う
- ②肩を一気に下ろし、息も吐き切る



おつかれさまでした

# ●ストレッチング



## しっかりストレッチ(約10分)

・運動強度 ★★ ・難易度 ★

\*筋肉をしっかりストレッチすることで、  
ダイナミックな動きが出来るようになります！



### ◆背中・胸のストレッチ



①両手を組む  
息を吸いながら、上にのばす  
⇒ 下ろす 3回くりかえし



②両手を体の前で組む  
おへそを見るイメージで、  
背中を丸める



③手を体の後ろで組み  
後ろに引きながら  
胸の前を伸ばす

### ◆肩のストレッチ



①両肩を持ち上げる  
×5回くりかえし  
②右肩・左肩を交互に持ち上げる  
×2回くりかえし

## ◆首のストレッチ



- ①首を右側に倒す
- ②首を左側に倒す
- ①② × 2回くりかえし
- ③首を1周まわす ⇒ 反対周り

## ◆体側のストレッチ



- ①右手を斜め上に上げる × 8回くりかえし  
※左手も同様におこなう

## ◆骨盤のストレッチ



- ①足を伸ばして座る
- ②お尻の骨を感じながら、左右に揺れる  
(骨盤を動かす)

## ◆太もも裏のストレッチ



- ①右足は前に伸ばし、左足は横に曲げる  
息を吐きながら、ゆっくり体を前に倒す  
※左足も同様におこなう

## ◆腰のストレッチ



- ①ひざを曲げ、背筋を伸ばして座る
- ②両手を右側につく
- ③ひじでひざを押しのように、後ろに体をひねる  
※左側も同様におこなう

## ◆内もものストレッチ



- ①足を開いて座る(つま先とひざは上を向ける)
- ②手のひらを遠くにつき、ひじを床に近づけていく  
※余裕のある人は、さらに手を遠くにつく

## ◆ふくらはぎのストレッチ

\*あお向けに寝転ぶ



- ①足を上げ、かかとを揃える  
かかとお尻の真上に来るようにする
- ②つま先を下に向ける  
(かかとが離れないように)

## ◆腰のストレッチ



- ①ひざを曲げ、両手でひざをかかえる
- ②胸に近づけていく

※ひざの痛い人は、ひざの裏に手をまわす  
※お腹がきつと感じる人は、足を横に開く

## ◆太もも裏のストレッチ



- ①右足を上にあげ、左足は立てる
- ②右足を両手でつかみ、胸に近づける  
※きつと感じる人は、ひざを曲げる



- ③右足を左足にひっかける  
右ひざは、しっかり外側にひらく
- ④左足を持ち上げ、両手で左足をつかむ  
ゆっくりと体に近づける  
(右のお尻の筋肉が伸びる)  
※きつと感じる人は、右足だけをかかえる

※左足も同様に①②③④をおこなう

## ◆お尻&足の付け根のストレッチ



- ①ひざをつき、肩の真下に手をつく  
右足を前にふみ出す(ひざの角度は90度)
- ②体を起こしながら、胸を張る  
(右足のお尻、左足の付け根が伸びる)  
※左足を前に置き、同様におこなう



おつかれさまでした





# ●ストレッチング



## ごろごろヨガストレッチ(約10分)

・運動強度 ★★ ・難易度 ★

\*呼吸を意識しながら  
リラックスしておこないましょう



### ◆腹式呼吸



- ①おへその下に意識を向け、手のひらを置く
- ②鼻から息を吸い(お腹を膨らませる)  
鼻からすべて吐ききる(お腹をへこませる)  
※吸う息と吐く息の長さが同じくらいになるように

### ◆足をあやつるポーズ

\*右足を真上に上げる(両手で足を支える)



- ①吐く息で、かかとを押し上げる
- ②吸う息で、つま先をのぼす  
×4回くりかえし(呼吸に合わせてながら)  
※ 左足も同様におこなう

### ◆わにのポーズ



- ①右足を左に倒し、左手で押さえる
- ②右手はのぼす  
顔は上を向いたままか、右側を向く  
※ 肩が浮かないように注意  
※ 左足も同様におこなう

## ◆橋のポーズ



- ①ひざを立て、ひざの下にかかとがかかる  
足とひざは、腰幅にひらく  
つま先は、まっすぐにそろえる  
手のひらは下を向ける
- ②お尻の方からゆっくりと持ち上げる  
ひざから肩までが一直線になるようにする  
(ひざが開いてこないように注意する)
- ③肩の方から、背骨1本1本をゆっくりと  
床の方へおろしていく

## ◆合せき(がっせき)のポーズ



- ①両ひざを外にひらき、足の裏をあわせる
- ②目を閉じて、ゆっくりと息を吸い込み  
吐く息で、体の力を抜いていき、  
気持ちよく、股関節周りをほぐしていく



- ①肩幅より足をひらいて置く  
手のひらは上を向ける
- ②吐く息で、体の力を抜いていき  
気持ちの良い呼吸を繰り返す

最後に、ひと呼吸吐ききってから、  
ゆっくりと起き上がる



おつかれさまでした

# ●ストレッチング



## リズムストレッチ(約10分)

・運動強度 ★★ ・難易度 ★★★

\* 関節を意識して動かすことで  
しなやかな体をつくりましょう



### ◆足裏のストレッチ



- ①足を横に少し開く
- ②右足かかとを上げ、足先を丸める⇒そらす  
×交互に4回ずつくりかえし  
※左足も同様におこなう

### ◆ふくらはぎのストレッチ



- ①右足を少し前に出し、後ろに大きくひく  
(ふくらはぎを伸ばす) ×6回くりかえし

#### \*ふくらはぎ・股関節① ミックスバージョン

(前に出す) ⇒ (ひらく) ⇒ (もどす) ⇒ (後ろにひく) ×4回くりかえし  
※左足も同様におこなう



### ◆股関節のストレッチ ①



- ①右足(股関節)を横にひらく

### ◆股関節のストレッチ ②



- ①右足(股関節)を内側⇒外側に動かす  
×6回くりかえし  
※左足も同様におこなう

### ◆股関節のストレッチ ③



- ①右足上げ、外側に回しながら後ろにひく  
×6回くりかえし  
※手を広げてバランスをとってもよい  
※左足も同様におこなう

### ◆肩関節のストレッチ ①



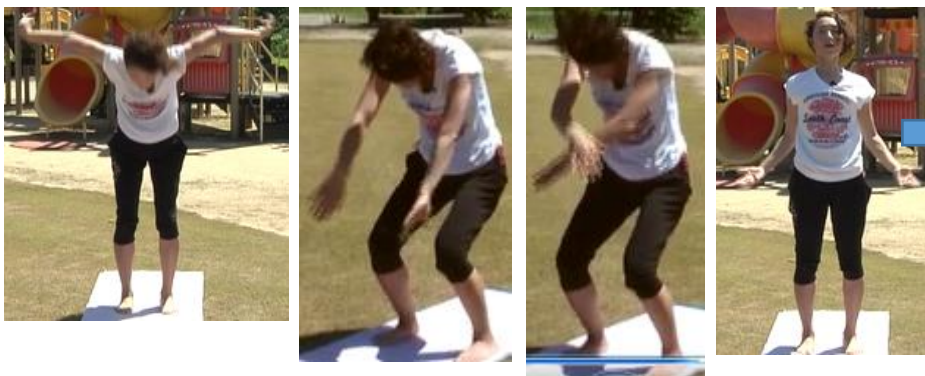
- ①足は腰幅にひらく  
②手を少し広げ、親指が内側、外側を向くように動かす  
×交互に6回くりかえし

### ◆肩関節のストレッチ ②



- ①息を吐きながら、手の甲を前で合わせる  
②息を吸いながら、手を後ろにひらく  
×4回くりかえし

\* 大きな動きで行なってみましょう



- ①息を吸いながら手を後ろにひく  
息を吐きながら、背中を丸め、ひざを曲げ、腕をまわして、元に戻る  
×5回くりかえし (8の字を描くイメージです)

- ②右手だけで  
×6回くりかえし



- ③左手だけで  
×6回くりかえし



- ④両手で  
×5回くりかえし

### ◆上半身のストレッチ ①



- ①息を吐きながら、手を体の前で組む
- ②息を吸いながら、手を頭の上に持ち上げる
- ③吐きながら、手を体の前におろす  
(体も前に少し縮める)  
×6回くりかえし

### ◆上半身のストレッチ ②



- ①息を吸いながら、手を顔の横に持ってくる
- ②息を吐きながら、手の甲をあわせる  
(背中を丸めながら)  
×6回くりかえし

### ◆上半身のストレッチ ③



- ①手のひらを上に向け、息を吸いながら、上げる
- ②手のひらを外に向け、息を吐きながら、下ろす  
(円を描くイメージです)  
×6回くりかえし

### ◆太もも後ろのストレッチ



背筋はまっすぐ、  
伸ばした足の  
裏側が伸びます

- ①右足を1歩前にふみ出し、  
息を吸いながら、手を上に広げ、胸を開く
- ②息を吐きながら、お尻を後ろに引き、  
右足を伸ばす(左ひざは少し曲げる)  
×5回くりかえし  
※左足も同様におこなう

### ◆肩関節のストレッチ



- ①足を楽な幅にひらく
- ②両肩を軽く上下に動かし、リラックス
- ③息を吸いながら肩を持ち上げ、  
息を吐きながら後ろに回し、下ろす  
×3回くりかえし

おつかれさまでした



# ●ストレッチング



## オフィス ストレッチ(約5分)

- ・運動強度 ★
- ・難易度 ★

\*仕事の合間に、ちょっと体をほぐすことで、肩こり・腰痛予防になり、作業効率もアップします。

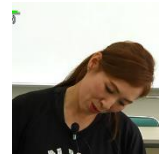
オフィスでストレッチ (約5分)

ストレッチングで  
調子の良い  
カラダづくり!



動作は、息を止めず、  
吐きながらおこないましょう

### ◆首のまわりのストレッチ



- ①首を右側に倒す(左の肩はゆっくり下げる)
- ②首を左側に倒す(右の肩はゆっくり下げる)
- ③首をゆっくり1周まわす(10秒くらいかけて)  
⇒ 反対周り

### ◆肩のストレッチ



- ①足は軽く開き、机に手をのせる。
- ②肩が気持ちの良いところまで、体を前に倒す。

### ◆胸のストレッチ



- ①手を体の後ろで組む。
- ②息を吸いながら、後ろに引き、胸の前を伸ばす。

### ◆背中ストレッチ



- ①両手を体の前で組む。



- ②息を吐きながら、背中を丸める。

## ◆肩甲骨のストレッチ



- ①背筋を伸ばし、右ひざをかかえる。
- ②ひざの重みを利用して、肩甲骨周辺が伸びるように、体の力を抜いていく。  
※左足も同様におこなう

## ◆腰のストレッチ



- ①両手をイスの右側に置き、背筋を伸ばす。
- ②背筋はまっすぐのまま、体をひねる。  
※左側も同様におこなう

## ◆おしりのストレッチ



※右ひざを押しながら、股関節をひらく



- ①右足を左足にのせる。

- ②おしりが気持ちよいと感じるところまで、ゆっくりと体を前に倒す。  
(右のお尻の筋肉が伸びる)  
※左足も同様におこなう

おつかれさまでした



**こまめな水分補給を  
忘れずに！**





岩美町民エクササイズ（いわみんエクササイズ）テキスト  
2017年 11月 作成

【問合せ先】

岩美町健康長寿課 健康増進係

〒681-0003 岩美郡岩美町浦富1029番地2

TEL (0857) 73-1322

【エクササイズ作成・テキスト監修】

F i t n e s s J a - ん ぐ る