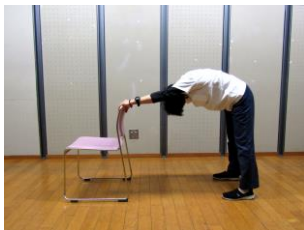


## イスを使ってできる簡単体操 第1回

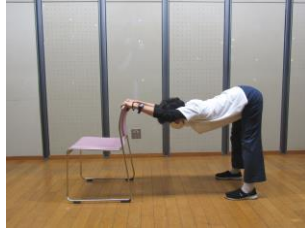
### ～背中と脚の筋肉を伸ばす4つの体操～

お家で過ごす時間が長くなってしまいう今の時期、ずっと座ったままや寝ころんだままで一日過ごしたりしていませんか？外に出なくても、広い場所が取れなくても、台所の椅子や勉強机の椅子を使って、身体をのびのびストレッチしてみてもいいかがでしょうか。

※写真1コマにつき4カウント



① 息を吸いながら背中を丸くする。



② 息を吐きながらお尻から頭頂まで伸ばす。



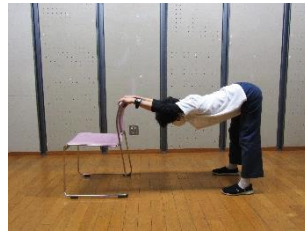
③ ①の繰り返し



④ ②の繰り返し



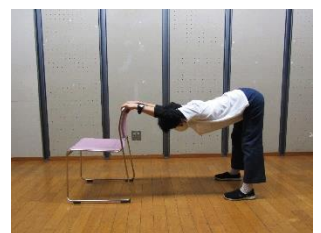
⑤ 背中を伸ばしたまま膝を曲げる



⑥ 膝を伸ばし脚裏面を充分伸ばす。



⑦ ⑤の繰り返し



⑧ ⑥の繰り返し



⑨ 片足を一步前に出し踵から頭頂まで伸ばす。



⑩ 後ろ脚を前脚に揃えて立つ。



⑪ 両足の踵を上げ背伸びする。



⑫ 踵を降ろし身体をまっすぐにする。



⑬ 片腕を上から後方へ。遠くに引き伸ばすように伸ばす。



⑭ 腕を戻し、⑩の姿勢に戻す。



⑮ 反対側の腕を⑬と同様に後方へ遠くに伸ばす。



⑯ 腕を戻し、⑩の姿勢に戻す。