

イスを使ってできる簡単体操 第5回

今回は首、手首、足首など部位別にストレッチします。呼吸をしながらストレッチをすることで、筋肉のストレッチだけでなく心も穏やかに整えましょう。（一動作につき8カウントずつ行う。）



① 右手で首を右に倒す。



② 左手で首を左に倒す。



③ 両手で首を前に倒す。



④ 両手で首を後ろに倒す。



⑤ 手を組んで外側に回す。



⑥ 手を組んで内側に回す。



⑦ 右腕が上で手首を直角にし両腕を押し合う。



⑧ ⑦と逆に左腕を上で両腕を押し合う。



⑨ 両腕を直角に曲げ、正面で腕を合わせる。



⑩ 両腕を横に広げる。（腕は肩の高さで）



⑪ 右手でイスを押さえ、上体を右へ伸ばす。



⑫ 左手でイスを押さえ上体を左へ伸ばす。



⑬ 右足を左脚にのせ足首を外側に回す。



⑭ 足首を内側に回す。



⑮ 右膝を下に押しながら足首を伸ばす。



⑯ 足指先をつかんだまま踵を遠くに押し出す。（指先を掴んだままが無理なら、下のように足首を持って行っても可。）

⑰～⑳ ⑬～⑯を左足を右脚にのせて同様に行う。

