

☆動画上では「イチ、ニッ、サン」という声をかけていますが、ストレッチは「勢いをつけずに、ゆっくり伸ばす」ことが基本です。かけ声にこだわらず、自分が伸ばせるところまで「じわじわ〜っと、ゆっくり」運動するようにするといいでしょう。

★ペアストレッチ解説

うごき	コメント
㊦首まわし	体は真っすぐに、首だけゆっくりまわします。
手を引っ張り合って、体側を伸ばす	正面を向いたまま、両手をつなぎ合います。お互いの足をくっ付けて引っ張り合い、体側を伸ばします、このとき、腕の間から顔を出すようにします。
腰と肩を伸ばす	両手を伸ばし、互いの肩を持って背中を伸ばしたまま腰を曲げ、下を見ます。脚は肩幅より広めに開いて、膝を伸ばしたまま行います。
腰をひねる	前後に立ち、後ろの人が手を引っ張って、身体をねじるのを手伝ってあげます。前の方は、腰から下を動かさないようにして上半身をひねります。
前屈	前の方が股の間から後ろに伸ばした手を、後ろの人が持って引っ張ります。前の方は足を大きく開いて前屈し、後ろの人の顔を見るようにします。
㊦前屈	足のうらを合わせて座り、身体を曲げる人は足を伸ばします。ペアの方は両手をつかんで、引っ張ってあげます。
肩甲骨を伸ばす	前後になって座り、後ろの人が前の方の腕（ひじのあたり）をつかんで無理のないようにゆっくりと後ろに引いたり、前に押ししたりします。
前屈	足を伸ばして座り、後ろの人がゆっくりと背中を押してあげます。勢いをつけてはいけません。
股関節を伸ばす	足裏をくっつけてあぐらのように座り、その足を手前に引き寄せます。後ろから膝を開くようにゆっくりと押しあげましょう。
胸を開いて、背中と腰を伸ばす	背中合わせに座り、両手を上にあげてお互いにつかんだら、ゆっくり引っ張り合います。相手の手首をつかんで、身体を前に倒すようにしましょう。
背伸び 深呼吸	両手両足を伸ばして寝ころび、両手足を誰かに引っ張られているような感覚で身体を伸ばしましょう。 じわじわ〜っと最後まで伸ばしたら、ゆっくり力を抜きます

☆動画上では「イチ、ニッ、サン」という声をかけていますが、ストレッチは「勢いをつけずに、ゆっくり伸ばす」ことが基本です。かけ声にこだわらず、自分が伸ばせるところまで「じわじわ〜っと、ゆっくり」運動するようにするといいでしょう。

★ひねりストレッチ解説

うごき	コメント
㊦首を左右にのばす	曲げている方の手を頭にそえて、軽く押さえてあげましょう。身体は動かさず、まっすぐに立ちます。
首まわし	真っすぐ立ち、首だけゆっくりとまわします。
体側をのばす	片手をまっすぐ上にあげてたたみ、反対の手でひじをつかんで引っ張ります。
肩を伸ばす	肩の高さで腕をクロスして、曲げた腕をグッと引き締めます。下半身は動かさず、伸ばした手と反対の方向へ顔を横向きにします。
腰ひねり	下半身は動かさず、両手で腰（おしり）をつかんで、身体をねじります。
身体ひねり	両手、両足広げて伸ばし、伸ばしたまま身体をひねって、指先で反対側のつま先にタッチします。
膝まわし	軽く曲げた膝に手を当て、ゆっくりまわします
㊦背中、腰を伸ばす	まず両脚を伸ばして座り、次に足を組んで、組んだ足と反対の方へ身体をねじります。このとき上半身が倒れないようにし、後ろを見るようにします。
前屈	足を伸ばしたまま開き、左右のつま先を反対の手でタッチします。身体をしっかりと倒します。
前屈	伸ばした足を閉じたり、開いたりした状態で、身体を前に倒します。
足首まわし	組んだ足をしっかり持って、足首をゆっくりまわします。
背伸び 深呼吸	足の裏はぴったりつけたまま、身体をゆっくり伸ばします。深呼吸もして、息を整えましょう。

