

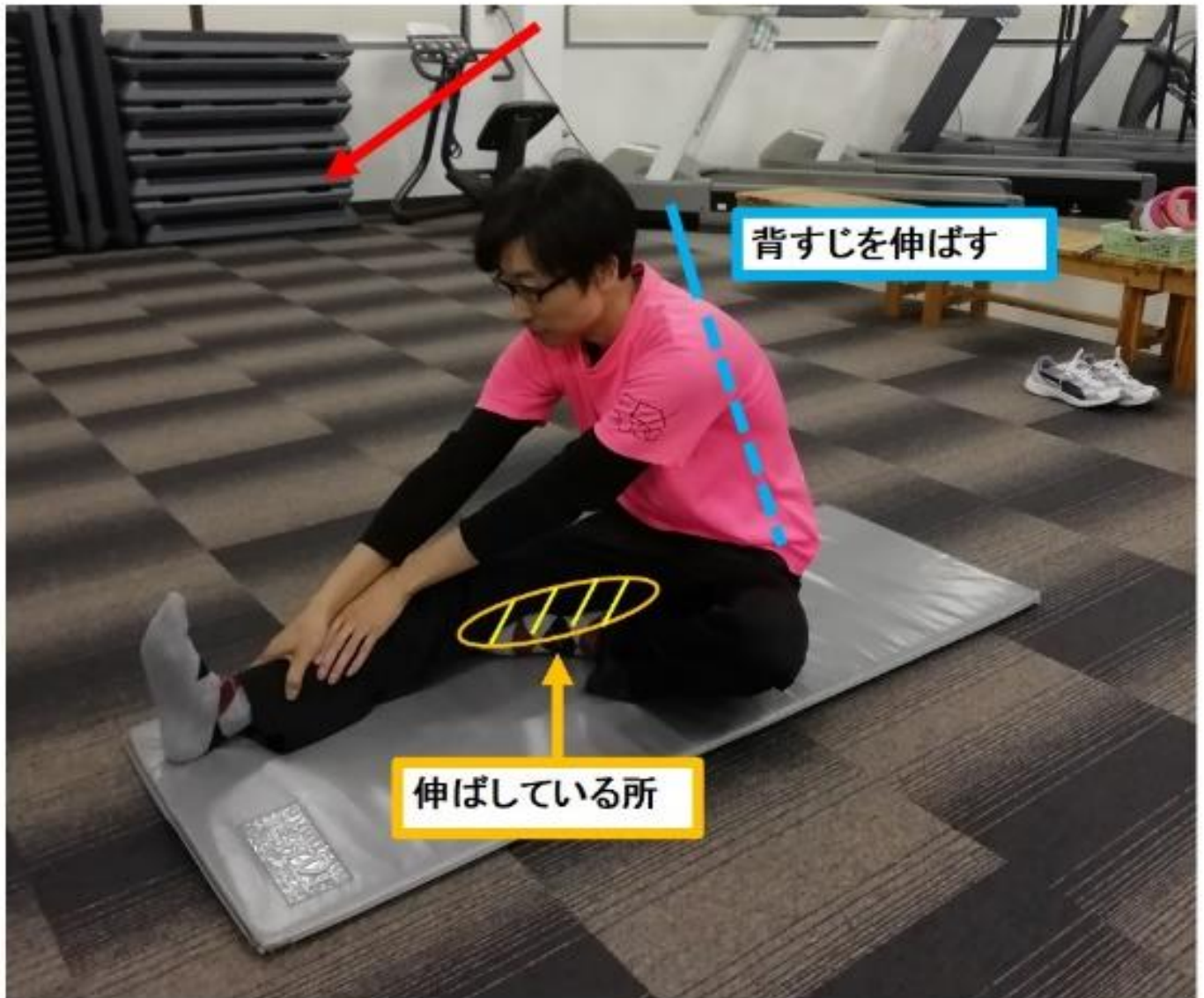
# マットストレッチ

## 【注意するポイント】

- ・呼吸を止めずに行いましょう。
- ・呼吸は、鼻から吸って口から吐きましょう。
- ・伸びている所で、ゆっくり20秒数えましょう。
- ・痛みが出ない範囲で行いましょう。
- ・伸ばしたい部分を意識しましょう。
- ・反動をつけずに行いましょう。



# 腿の裏

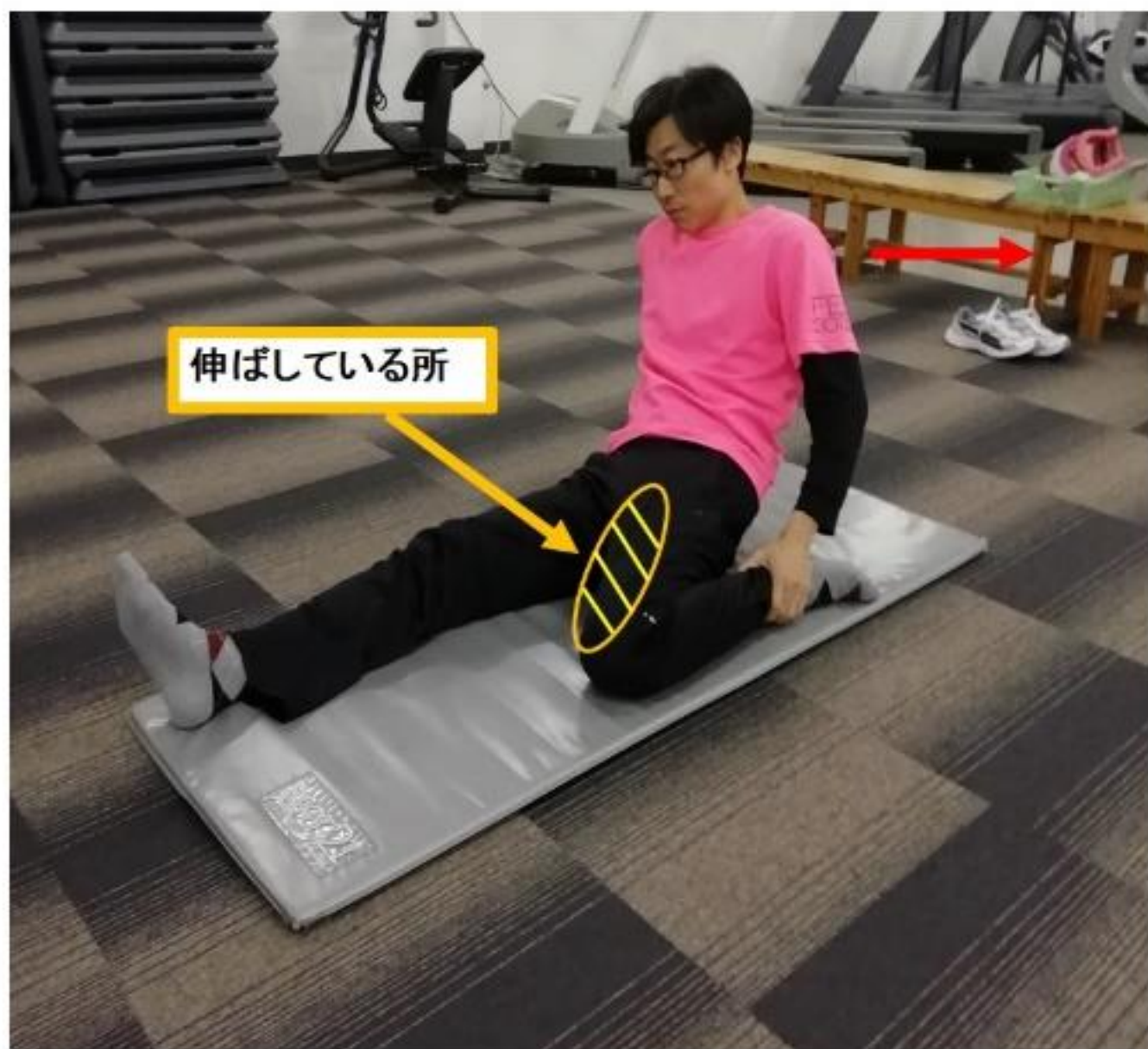


1. 片脚を前に出し、膝を伸ばします。
2. 背すじを伸ばします。
3. ゆっくりと上体を前に倒していきます。

**おへそと腿を近づけましょう。**



# 腿の前



1. 片脚を後ろに引き、膝を曲げます。

**踵をお尻に近づけましょう。**

2. ゆっくりと上体を後ろに倒していきます。

**膝に痛みが出ない範囲で行ってください。**

# 腿の内側



1. 両膝を曲げて、足の裏同士を合わせます。  
**無理にくっつけなくても大丈夫です。**
2. 背すじを伸ばします。
3. ゆっくりと上体を前に倒していきます。

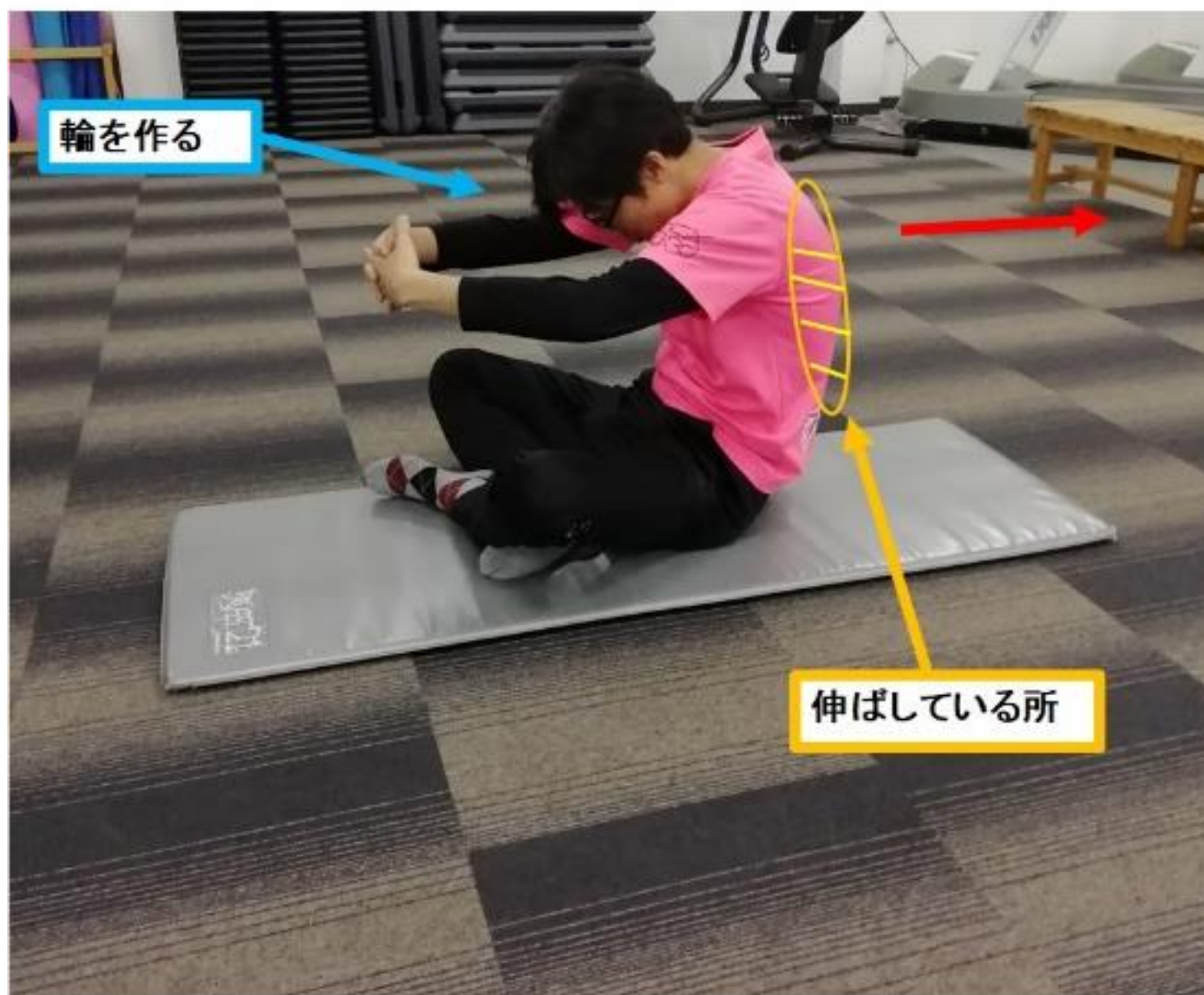


# 臀部



1. 片膝を曲げ、もう一方の膝の上に乗せて開きます。  
**膝に痛みがある時は、スタッフに相談しましょう。**
2. 背すじを伸ばします。
3. ゆっくりと上体を組んだ足に近づけます。

# 背中



1. 身体の前で手を組みます。
  2. ヘそをのぞきながら、背中を丸めます。
- 身体の前で大きなボールを抱えるイメージです。  
肩甲骨を開きましょう。



# 胸



1. 身体の後ろで手を組みます。
2. 背すじを伸ばします。
3. 肘と肘を近づけ、肩甲骨を寄せます。

**肩を開くイメージで行いましょう。**

# 腰



1. 脚を組んで上の膝を立てます。
2. 膝を押さえます。
3. 上体を捻ります。

**顔も捻りたい方向に向けましょう。**

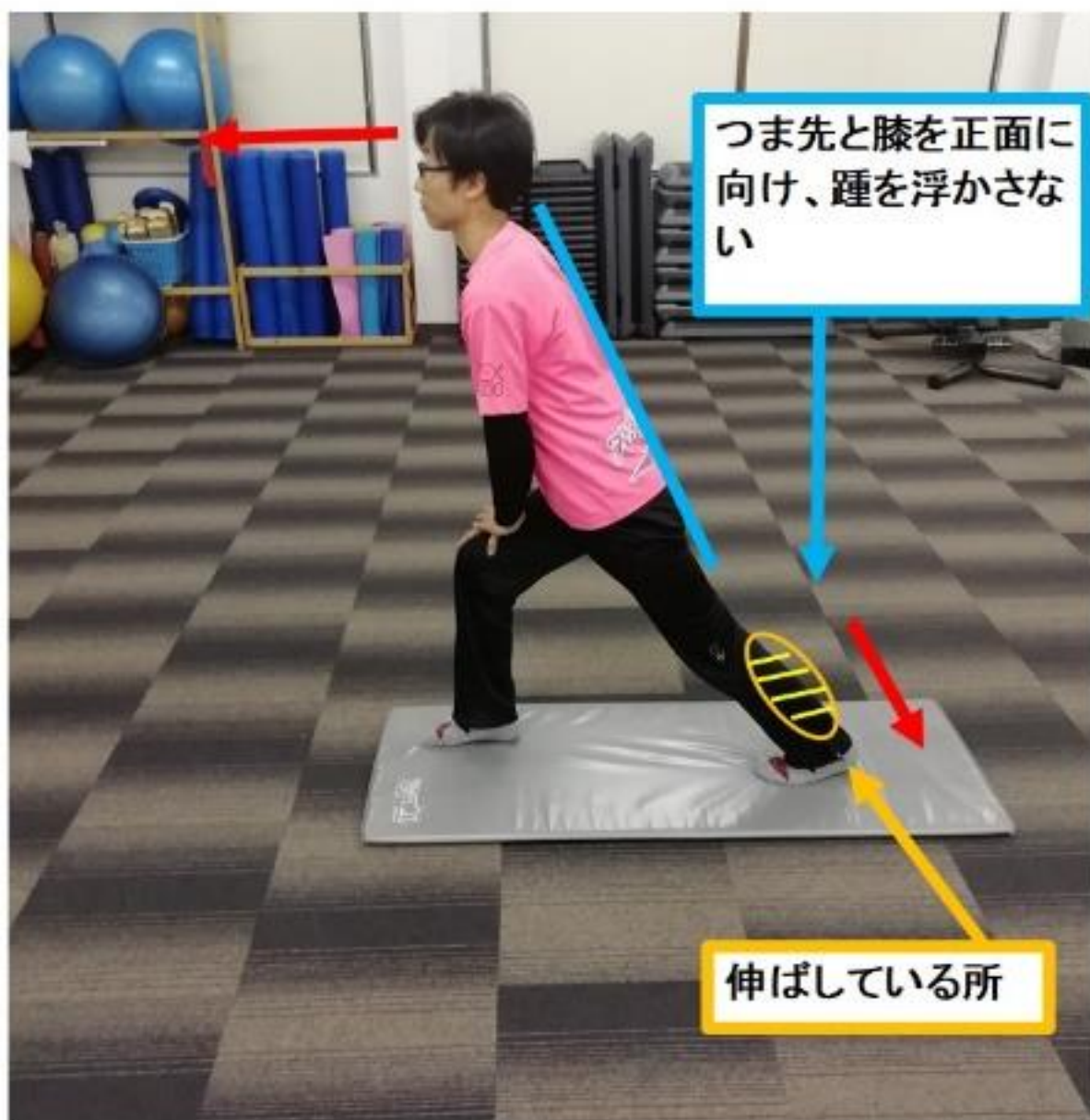


# 肩



1. 片腕を前に伸ばします。
  2. 肘を押さえます。
  3. 腕を引きます。
- 顔は正面を向きましょう。**

# ふくらはぎ



1. 片足を後ろに引きます。

2. 前の脚の膝をゆっくりと曲げます。

後ろの足の踵は浮かないようにしましょう。

後ろの足のつま先と膝は、まっすぐ前に向けましょう。