

# お家でストレッチ！！

三瓶香織  
先生の  
実演入り

家で何ができるかな？できることを探してみよう！お風呂掃除や窓ふきなど、家事も少し工夫すれば運動になります。ぜひやってみよう！

☆ まずは、柔軟性（じゅうなんせい：からだのやわらかさ）を高める運動です。

## ① 長座体前屈（ちょうざたいぜんくつ）

足を伸ばして座り、つま先にさわる。



## ② 開脚（かいきゃく）

足を開いて、つま先にさわる。左右やる。



## ③ 開脚（かいきゃく）

足を開いて、つま先にさわる。足の間に体を倒し、ひじをつける。足の間に体を倒し、頭をつける。



## ④ 股関節（こかんせつ）のストレッチ

足の裏をつけ、からだを前に倒す。



### ☆ポイント☆

呼吸をとめずに、10秒から15秒。  
反動をつけずに、ゆっくりと伸ばす。  
朝起きてから、お風呂上りの2回やると  
効果あり！  
テレビを見ながらでも出来るのでやってみよう！！

ほくも  
頑張っ  
てます！