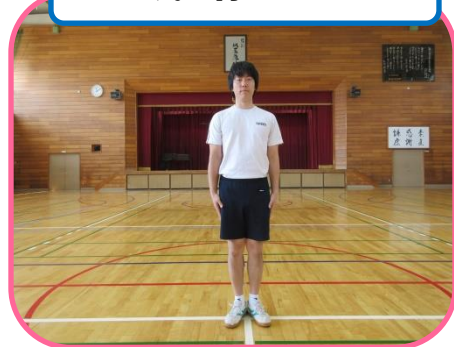


# 保健体育 浜中ストレッチ

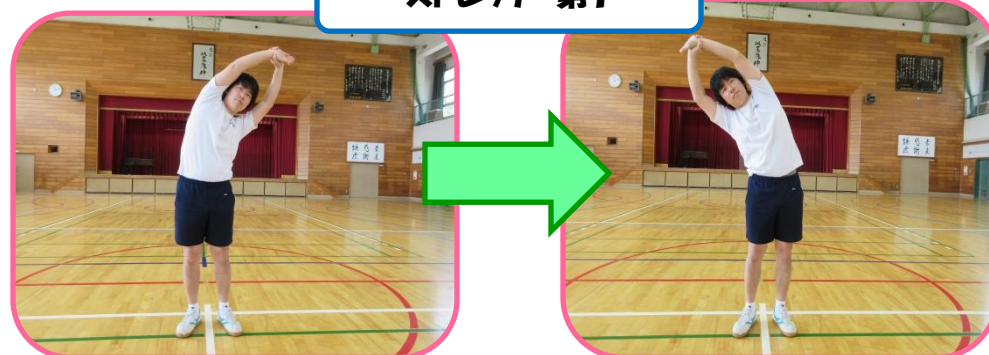
## 運動不足&食べ過ぎを自宅で解消 全てカウントをゆっくり10数えよう

気を付け!!



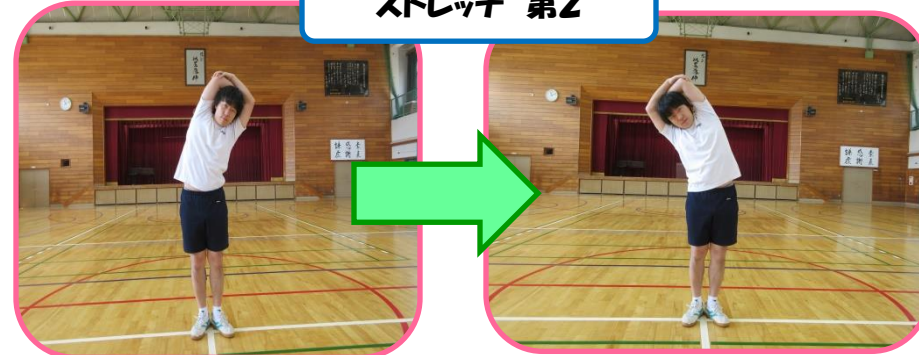
指先をのばす。かかとを閉じる。

ストレッチ 第1



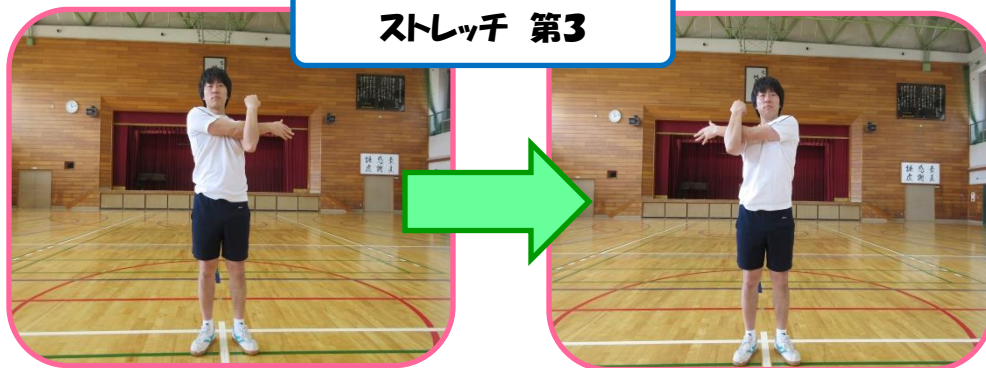
①左手で右手首をつかみ左にたおし、右側をのばす。  
②右手で左手首をつかみ右にたおし、左側をのばす。

ストレッチ 第2



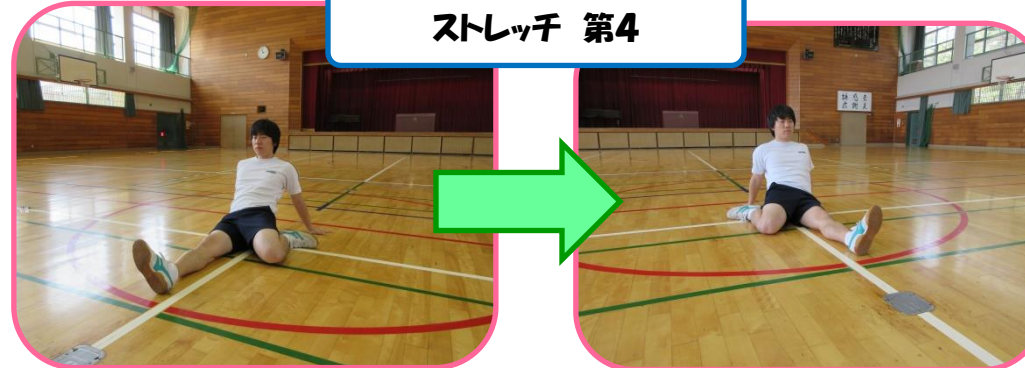
①左手で右ひじをつかみ左へたおす。②右手で左ひじをつかみ右へたおす。

ストレッチ 第3



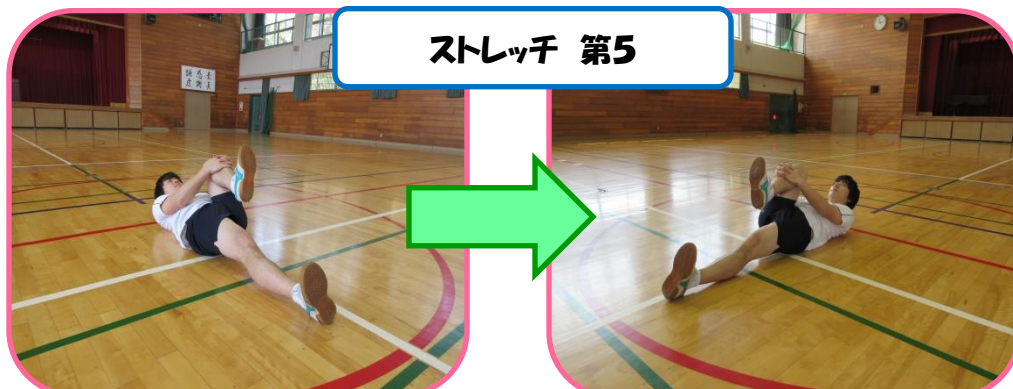
①右うでを左へのばし、左うでで右ひじ付近をはさみ右肩をのばす。  
②左うでを右へのばし、右うでで左ひじ付近をはさみ左肩をのばす。

ストレッチ 第4



①左足を曲げ、左足を左おしりの下に入れてねころがりながら左ふとももをのばす。  
②右足を曲げ、右足を右おしりの下に入れてねころがりながら右ふとももをのばす。

ストレッチ 第5



うしろにねころがったまま、①左ひざを両手でかかえ込み、むねへひざを引きよせる。②右ひざを両手でかかえ込み、むねへひざを引きよせる。

ストレッチ 第6



両手両足を地面にしっかりと付けておく。  
※こしをいためている人は無理しないように。

ストレッチ 第7



足のうらを合わせてかかとを体に引きよせ、しせいをのばして体を前にたおす。