

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。

ひねレッチ解説

うごき	コメント
立 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
座 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。

