

### 3. おはようストレッチ

①



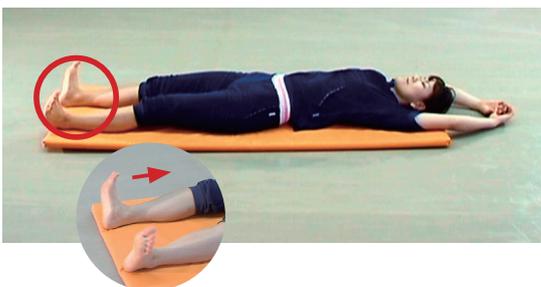
体と頭を目覚めさせる運動です。1日中、体が活性化します。また、1日をすごすための心と体の準備を行うことができます。

目が覚めたらふとんの上で行ってみましょう。

1

〔体全体を伸ばします〕

①



① 寝たまま両手からつま先までしっかり伸ばします。気持ちよく伸びをしたら、一気に体全体の力を抜きます。

\*息を吸って、吐く息で力をストンと抜きます。

2

〔足首を伸ばします〕

①



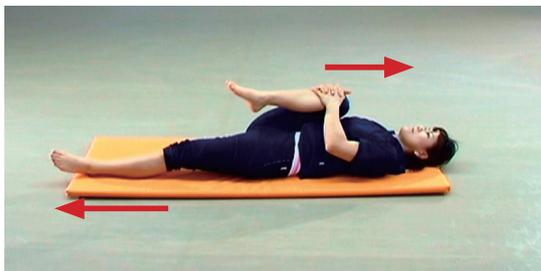
① 足首を立てたり伸ばしたり、左右に大きく回します。

\*末端部からゆっくりと目覚めさせていきます。

3

〔もも、おしりをリラックス〕

①



① 両足を天井の方に上げます。

② 足首の力を抜き、かかとでももの裏を軽くたたきます。

4

〔わき腹、腰、おしり周りを伸ばします〕

②



① あお向けになり膝を抱えます。

② そこから膝を横に倒し、体をねじります。

\*反対側も同じように行います。

③ 両膝の裏をもち、背中を丸めごろんと一気に起き上がります。

③



5

〔肩の筋肉をほぐします〕

- ① 両肩を上を上げ、一気に力をストンと抜き、肩を落とします。

①



6

〔肩甲骨、胸を開きます〕

- ① 両手を体の前で組み、あごを引き、おへそをのぞき込むようにして、背中を丸くするように伸ばします。



①



②



- ② 両手を後ろで組み、腕を伸ばします。

\*肩甲骨をつけるように行います。  
\*交互に2回行いましょう。

7

〔上半身をリラックス〕

- ① 両手を組み、上に伸ばします。  
② ストンと力を抜きます。

①

