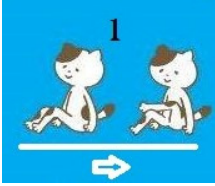
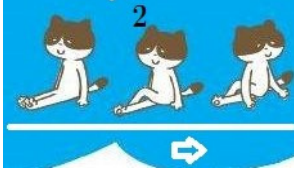
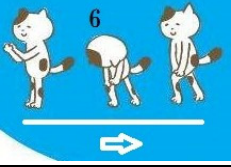
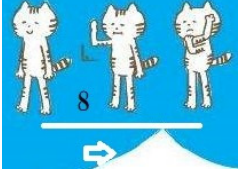
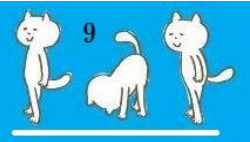



<p>①</p> 	<p>・お尻のストレッチ:片方の脚をもう片方の脚の膝の所に引っ掛け、膝で脚全体を自分の身体の方へ引きつけて来ます。気持ちの良い所でしばらく止め、戻します。反対の脚も同じように行いお尻の筋肉を伸ばします。</p>
<p>②</p> 	<p>・腰のストレッチ:両膝を伸ばして座ります。片方の膝を曲げ、伸ばしている脚と交差させます。上半身を曲げている脚のほうに向かって腕と膝を密着させ曲げている脚の方へひねります。約30秒ほどキープします。逆も同じように行います。目線は真っ直ぐ。</p>
<p>③</p> 	<p>・股関節のストレッチ:「気を付け」の姿勢から、両手を前で合わせ、かがみながら両手で片方の足首を掴みます。掴んでいない方の脚を大きく後ろに下げて、次に両肘を膝の上に置きます。その際に、顔を上げて、真っ直ぐ前を見ます。注意として、曲げた膝が、つま先より前に出ないように。約30秒キープし、ゆっくり元の姿勢に戻し、逆も行います。</p>
<p>④</p> 	<p>・太もも前側ストレッチ:「気を付け」の姿勢から、しゃがむようにして、足首を持ちます。姿勢が前傾にならるように、片手を水平になるように上げます。約30秒キープして逆も行います。</p>
<p>⑤</p> 	<p>・股関節のストレッチ:3番のように深く脚を伸ばせない場合は、膝を下について行っても問題ありません。</p>
<p>⑥</p> 	<p>・ふくらはぎのストレッチ:「気を付け」の姿勢から、両手を前で合わせ、片方の太ももに置きます。置いていない方の脚を後ろに下げ、かかどが浮かないように注意。脚は一直線。両足ともつま先は真っ直ぐ前に向け、目線も真っ直ぐ前を見る。30秒キープ。逆も同じように行います。</p>
<p>⑦</p> 	<p>・背伸び運動</p>
<p>⑧</p> 	<p>・肩まわりのストレッチ:脚を肩幅くらいに広げて、目線は真っ直ぐ前を見る。片方のひじを90度に曲げて、もう片方の手で肘を支え身体に引き寄せます。約30秒キープし、逆も行います。</p>

⑨		<ul style="list-style-type: none"> <li>太ももの裏側と腰のストレッチ:「気を付け」の姿勢から、片脚を後ろに交差させて、おへそを見るように腰を曲げます。力を抜く感じで。顔を上げてお尻を押し出す感じで、前方を見ます。</li> </ul> <p>約30秒キープし、逆も行います。</p>
⑩		<ul style="list-style-type: none"> <li>肩まわりのストレッチ:脚を肩幅くらいに広げ、両手を組み、前に出す。顔を両腕の中に入れて約30秒キープします。</li> </ul>