



# ちーたんストレッチ体操



## 1. 深呼吸（2回）

腕を広げながらゆっくりと大きく息を吸って胸を広げます。ゆっくりと腕を前に戻し、息をしっかりと吐き出します。



## 2. 背伸びと上半身を左右に

ゆっくり背伸びし、左右へ倒します。



## 3. 肩回し（後ろ4回・前4回）

肩に手を置いてひじでマルを描くようにゆっくり回し、肩の関節をほぐします。



#### 4. 胸・背中ストレッチ

ひじを 90 度に曲げて手のひらを上に向けます。  
腕が 180 度になるよう広げて肩甲骨を引き寄せます。次に腕を前で交差し、からだを丸めるようにして肩甲骨を広げます。



#### 5. 腰のストレッチ

肩幅に足を開き、軽くひざを曲げます。  
片腕を上げながら、もう片方の手は太ももに手を添えて体を横に倒します。ゆっくりと元に戻したら次は反対側を同じように倒します。  
頭を心臓より下げないように注意してください。



#### 6. 前屈

太もものうしろの筋肉を伸ばします。  
片足を前に出し、つま先は上に向けます。  
太ももに手を添えてゆっくりと体を前に倒します。  
太ももとおしりの筋肉を伸ばしましょう。  
起き上がるときは、足の裏を一度床につけます。  
おへそを見ながら背中を丸めて起き上がります。  
同じようにして今度は反対の足を前に出します。



#### 7. 深呼吸（1回）