

せなかをのばしてやりましょう

ふとももをひきよせておなかにつける



ひざをひきよせる



かかとはおしりにつけ、手はまっすぐ上につける

上の3つは、左右それぞれ5秒ずつおこなう。  
たったままだけないときは、①②はあおむけ  
③はうつぶせにねておこなってもよい



→  
←

はこに手をおき、足のうらはゆかにつけ、しゃがんだらこしをあげて、ひざのうらをしっかり5秒間のばす…もとにもどってしゃがむ。

ちよっかく  
ひざを直角にまげ、からだをすこし右によせて、左つまさきをあげる。ぎやくもやる。



左右5秒ずつおこなう。  
イスをつかってもよい

①～⑤は、それぞれ2～3回ずつおこないます



動画を見たい人は下のアドレスか、左のQRコードをご利用ください。

<https://youtu.be/7FTOwaV17BQ>

# 松本市版 運動器検診後ストレッチ資料 (低学年向け)

2016.4.21 松本市医師会

ひだりてで あしくびをもって  
みぎてで ひざを ひきよせる



ふとももを ひきよせて おなかにつける



かかとはおしりにつけ、ひざと うでを ゆかからうかせる

上の①～③は  
左右それぞれ  
5秒ずつおこなう



ひくめのいすにすわって、  
おしりをすこし左によせて、  
右のつまさきをもちあげる。  
ぎゃくも5秒やる。



はこに手をおき、足のうらはゆかにつけ、しゃがんだら  
こしをあげて、ひざのうらをしっかり5秒間のばす…  
もとにもどってしゃがむ。

①～⑤は、それぞれ2～3回ずつおこないます



動画を見たい人は下のアドレスか、左のQRコードを  
ご利用ください。

<https://youtu.be/DsMg-YwGphl>