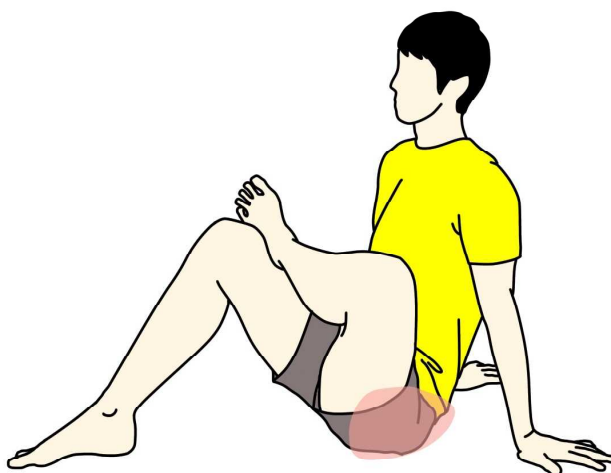


# 家でできるストレッチ

## ①お尻



②

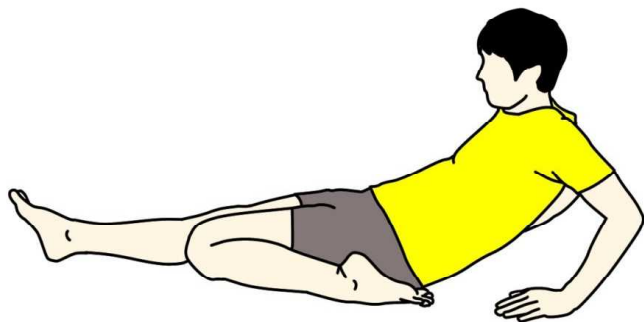


③

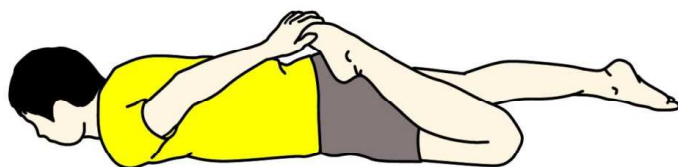


ふともも前

①



②

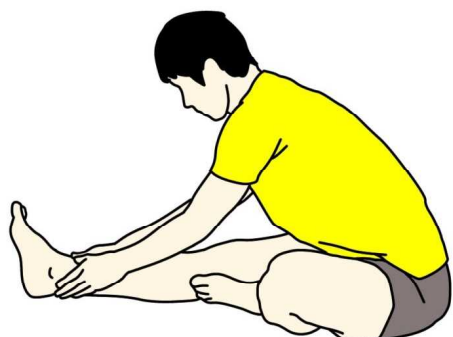


③



もも裏(ハムストリングス)

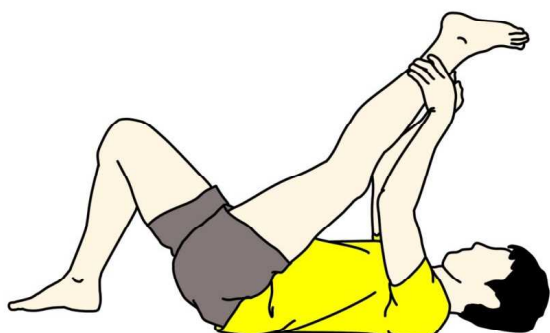
①



②



③

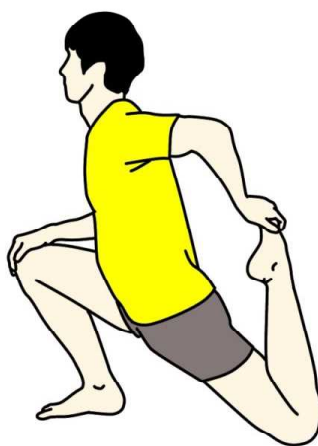


骨盤前～もも前 (腸腰筋・大腿直筋)

①



②

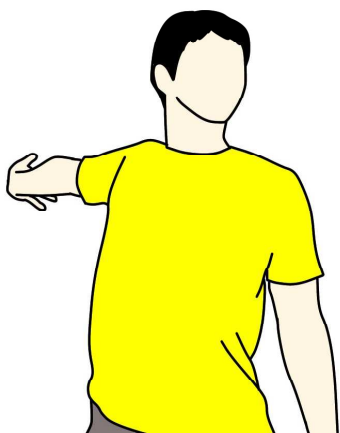


③

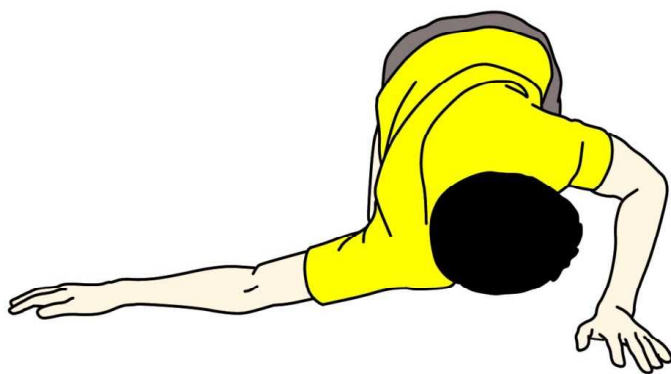


胸(大胸筋)

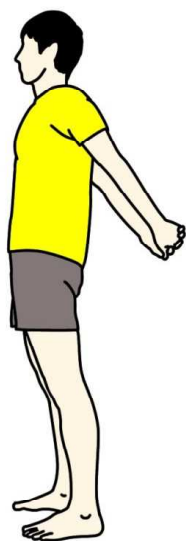
①



②

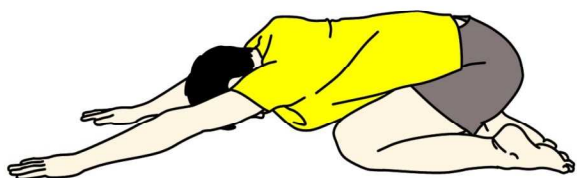


③

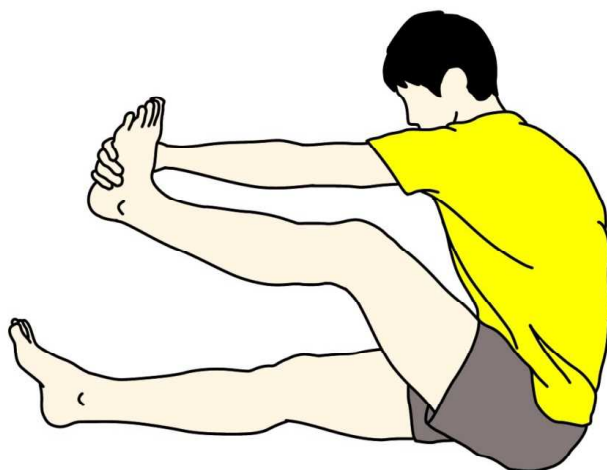


背中(広背筋)

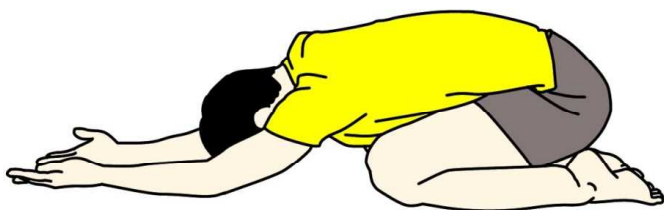
①



②



③



# 首のストレッチ

①



②



③

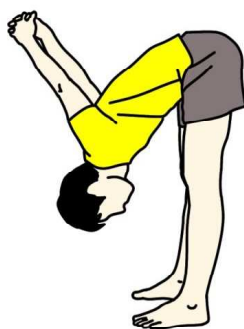


肩·腕

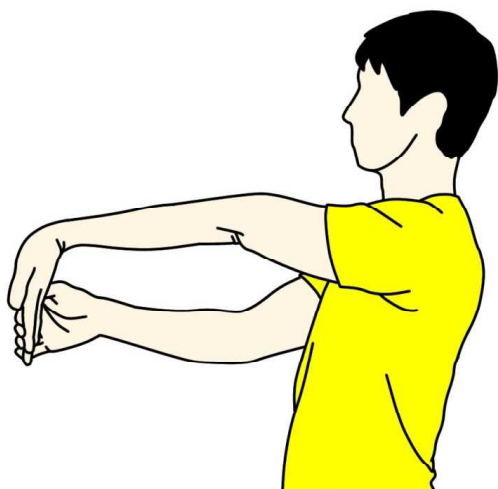
①



②



③





いろいろなストレッチがあります。 自分で楽にできるもの  
気持ちよくできるもの  
ストレスの解消につながるもの

自分にとって、一番合うものを取り入れてみてください。

休校が延長になりました。6月まで体育ができないのが残念です。

少しでも、心も体も元気になってもらえればと  
幸いです。

体育科より

イラストは Body Motion Lab

URL <https://nobiru-karada.com/>

より転載しています。