

# ウォーキング前のストレッチ

<p>① 背伸び（上と横）</p>  <p>・上と左右に気持ちよく伸ばす</p>	<p>② 背中と胸を開く</p>  <p>・背中を丸く ・胸を少し上に向ける</p>	<p>③ 肩回し</p>  <p>・前から後ろ、後ろから前に回す</p>	<p>④ 腰回し</p>  <p>・右回し左回しと大きく回す</p>
<p>⑤ 太ももの前</p>  <p>・腰を前に押し出すように ・おへそを斜め上に向けてるように ・足を両手で持つ（壁を持ち片手でもよい） ・持っている足の膝が前にでないように</p> <p>簡単 ← → 難しい</p>	<p>⑥ 屈伸・膝回し</p>  <p>・腰幅に足を開き、かかとが浮かないように屈伸 ・膝を大きく右回し左回しと回す</p>	<p>⑦ 股関節開き・ひねり</p>  <p>・足を大きく開き、腰をおとす ・股関節を開いた後、左右にゆっくりと肩を入れてひねる</p>	<p>⑧ 伸脚</p>  <p>・片足ずつ足の内側をゆっくりと伸ばす</p>
<p>⑨ ふくらはぎ～アキレス腱・お尻</p>  <p>・足を腰幅に開き片足を後ろへ伸ばす ・両方の足の裏を床につける ・両足のつま先は前向き</p> <p>・後ろの椅子に腰をかけるように背中を伸ばす ・前足を伸ばし、つま先は上向き</p>	<p>⑩ 手首・足首</p>  <p>・手首と足首を外回しと内回し ・足首はかかとで円を描くように回す</p>	<p>⑪ 首</p>  <p>・前後左右に曲げ、左右にひねる ・回すときは前に深く後ろは浅く</p>	<p>⑫ 深呼吸</p>  <p>・ゆったりとした気持ちのよい大きな呼吸</p>