



家でできる！ 単体体操！！

横浜市東本郷地域ケアプラザ

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6

Tel 045-471-0661 Fax 045-471-0678 <https://www.higashihongo-ymca.org/>

発行日：2020年5月1日（金）

発行責任者：所長 瀬谷 智明

（社会福祉法人 横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。）

タオル1本で簡単ストレッチ



良い例

※前のめりにならないよう、胸を張るように注意しましょう。



悪い例



湘南とつかYMCA
健康運動指導士 瀬戸俊孝

- ①モデル 湘南とつかYMCA
秋山インストラクター！
今回はタオル1本でできるストレッチを紹介したいと思います。
用意するものはタオルとイスです。
まずは、タオルの両端を持ち引っ張ります。



- ②次はイスに座って行います。
身体を伸ばしたまま横に倒します。
わき腹が伸びているのを感じましょう。止めずに自然な呼吸をしましよ左右10秒ずつを目安。
（難しい方は5秒程度）呼吸をう。
身体を丸めずに、無理をしないように自分のできる範囲で行ってください。



- ③次は肩のストレッチ！
頭の上でタオルを持ち、引っ張ります。片手で尻を触るように、近づけます。

以上のストレッチはお家で簡単に行えるものになっています。
テレビを見ながらもできるのでぜひ、チャレンジしてみてください！