

## おうちでできるトレーニング（ストレッチ編）

☆おうちでできるストレッチを紹介します。毎日、起きた時や寝る前にやってみよう。

ストレッチのポイントは次の4つだ！！

- 伸ばすときは30秒以上！
- 呼吸はとめないぞ！
- どこが伸びているか意識しよう！
- 無理せず伸ばすことが大切だね！

黄色線は伸ばす部分

赤線は伸ばす方向

を表しています。







毎日すれば心も体もリフレッシュ！！  
筋肉はほぐしてあげないと、  
どんどん固まってくるぞ。