

# ストレッチカード



ちゅうい  
注意

- ① ゆっくり息をはきながらのばそう！
- ② 「気持ちいいな」と感じるところで止めよう！
- ③ お家の人といっしょにやってみよう！



● 横に引っ張る。



● 前に曲げる。



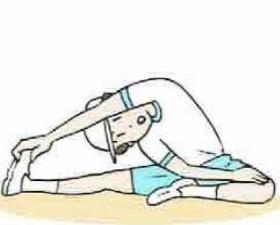
● 足を横に開く。



● うでを回す。



● ひじを反対の手でつかみ、頭の後ろに引っ張る。  
● せすじをのばす。



● 真横に曲げる

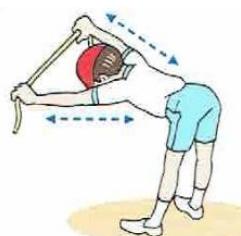


● 上半身をねじる。

タオル



● 横に曲げる。



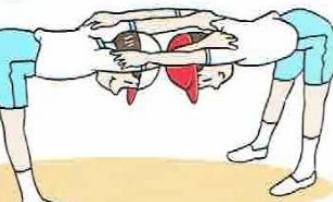
● かたをのばす。



● 足を引っ張り上げる。



● ひざがゆかにつくように曲げる。



● かたに手を置いて

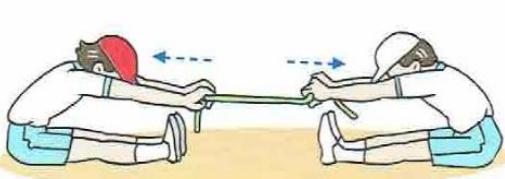
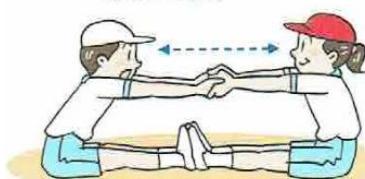


● 手をつないで、わきをのばす。



● せなか合わせ

● 引っ張り合う



おり  
無理をせずに少しずつ  
取り組んでみよう！