

姿勢改善ストレッチ

MFTだより11月号



お尻のストレッチ



- ① 床に座り、左脚を曲げてすね部分を床につける。
- ② 両手を床につけ、骨盤を意識しながら、ゆっくり息を吐きながら右脚を後ろに伸ばす。

注 伸ばす時はゆっくり息を吐きながら！

お尻のストレッチ



- ③ 前に向かって体重をかけ身体を倒していく。
- ④ お尻の右側の筋肉が伸びていることを感じながらキープする。
- ⑤ 脚を入れ替えて、行う。

注 重心をまっすぐにすることを意識！

首の前後ストレッチ（前）



- ① 頭をゆっくりと下に向け、あごを胸に近づける。
- ② 首の後ろ側の筋肉が伸びるのを感じながら、15～30秒キープする。

注 無理に引っ張らず、痛みを感じない程度にする！

首の前後ストレッチ（後）



- ① 頭をゆっくりと後ろに倒し、天井を見るようにする。
- ② 顎の前側の筋肉を伸ばしながら、15～30秒キープする。

注 常に自然な呼吸を意識！

首の側面ストレッチ



- ① 座った状態で背筋を伸ばす。
- ② 右手を頭の左側に置き、ゆっくりと右側に首を倒す。
- ③ 右肩に引き寄せ、首の左側の筋肉を伸ばす。
- ④ 逆も同様に行う。

注 無理に引っ張らず、痛みを感じない程度にする！

開催概要

ショートレッスン

11月の開催日

6・10・17・27

■ 定員

各回10人（先着順）

■ 開催時間

月) 10:30 15:30 19:30
木) 10:45 15:30 19:30



姿勢改善ストレッチ

MFTだより11月号



※わかりやすくするため大きめに撮影しております。ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお声がけください。

肩甲骨のストレッチ



- ① 顎を引き、壁に背中とかかとを付けて立つ。
- ② 両腕を真っ直ぐ上に伸ばす。

注 反り腰にならないように注意！

肩甲骨のストレッチ



- ③ 息を吐きながら、肘が90度になるように肩の横まで両腕を下す。
- ④ 息を吐ききったら、今度は息を吸いながら両腕を上上げて元の姿勢に戻す。

注 両腕を壁に沿わせるように意識！

背中ストレッチ



- ① おへそを背中にくっつけるイメージで背中を丸める。
- ② 息を吐ききる。

注 このときの目線はおへそ！

背中ストレッチ



- ③ 息を吸いながら、両手で床を押すイメージで背中を反らせる。
- ④ 再び背中を丸め、ゆっくり5～6回繰り返す。

注 ゆっくり丁寧に反らしていく！

胸を開くストレッチ



- ① 左膝を床の方に近づけて横向きになって寝る。
- ② 左腕を床の方へ降ろす。
- ③ 左の胸～肩の筋肉が伸びているところで15秒～30秒キープする。
- ④ 逆も同様に行う。

注 呼吸は止めずに深呼吸する！

今月の一言

羽田：11月の風はどこか過去の臭いがする。
焼き芋の煙、マフラーの羽毛、乾いた空気。
それらが頬をなでるたびに、去年の自分とすれ違う
気がするのです。
あの頃、誰かの笑い声を聞きながら歩いた帰り道。
少し寒いのに、手袋をしなかった。
あのぬくもりを忘れたくなかったから。

加藤：「生涯に 二度ある悔や 秋の風」
高浜虚子の句です。この句は人生の後悔が秋の風
で思い出されるという感情を季節の移ろいに重ね
たものです。いい句ですね。みなさんは秋の季
節になにを映しますか。