

# お家でできる！Jのアクティブ ストレッチ ~Jーサーキット~

おうちでの運動不足・ストレス解消にお役立てください

日々体を動かし健康にお役立てください Stay Active and Stay Healthy

## 基本姿勢を意識しましょう！

- ・膝を楽にして立つ ・おへそから指 3~4 本下（丹田）に力を入れる。・耳と肩は一直線（猫背にならない）

### <ニーレイズ>

大きく足踏みをしながら  
太ももの緊張をほぐす

太ももが床と平行  
になるまでひざを  
胸の方に真っ直ぐ  
に上げる。30 秒間  
その場で足踏み。



### <バレリーナポーズ>

わき腹を伸ばしてウエスト  
ストレッチ

足は肩幅に広げ、左  
足を横に出して立  
ち、左手は下ろした  
まま軽く半円を作る  
イメージでゆっくり  
曲げ、右手は斜め上  
に伸ばす。  
左 ⇔ 右を繰り返す。  
注)腰を曲げるの  
でなく脇腹を伸ばすイ  
メージで。

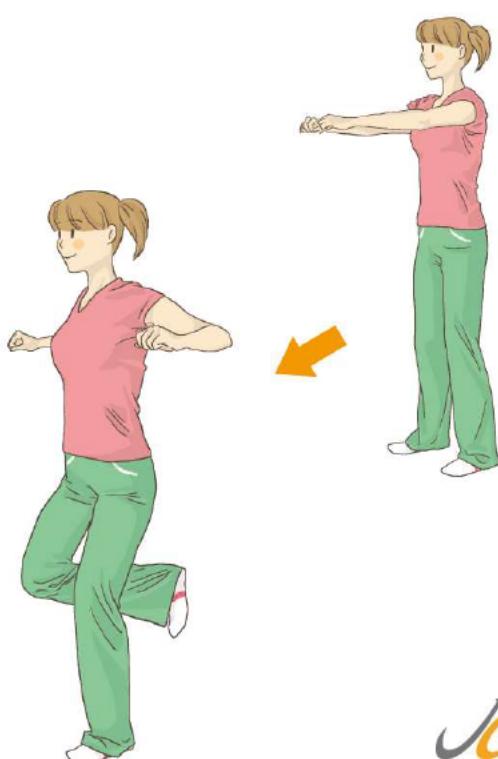


### <股関節ストレッチ>

股関節のつまりを解消

基本姿勢で立ち、足を肩幅に広げ、両腕  
はひじをゆるめて前に伸ばし、手は軽く  
握る。

右側股関節を意識して、右かかとを右の  
お尻の方に曲げる。同時に左右の肩甲骨  
を寄せるイメージでひじを曲げながら両  
腕を後に引く。（胸を広げる）左も同じよ  
うに、交互に行う。  
勢いで膝を曲げるのではなく、太ももの前  
の筋肉を使って、膝を軽く曲げましょう。  
左右交互に 30 秒間続ける。



### 基本姿勢の説明

・膝を楽にして立つ ・おへそから指 3~4 本下 (丹田) に力を入れる。・耳と肩は一直線 (猫背にならない)

### <ツイスター>

キュッとくびれた憧れのウエストに！

手をあごの前で軽く握り、足は肩幅より少し広げ、膝とつま先が同じ方向を向くように軽く腰を落とす。

顔とおへそは正面に向けてツイストしてみましょう！

Lov-a-Ball を持ってもやってみましょう！

肩が上がらないように腹筋を意識し、下半身を固定したまま、上半身を左 ⇄ 右とひねる。30秒間続ける。



### <ハムストリング ストレッチ>

ひざの裏・太ももに裏のストレッチ

足はこぶし 2 つ分くらい開けて立ち、両腕は円を描くように体の左側へ振りながら、左足のつま先を天井に向けて半歩前へ出す。

同じ要領で、両腕を体の右側へ振りながら、右足のつま先を天井に向けて半歩前へ出す。リズミカルに 30 秒間続ける。視線は正面におきましょう。



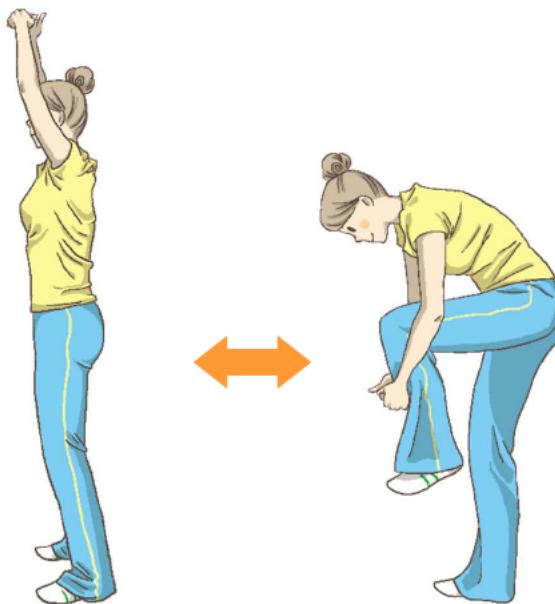
### 基本姿勢の説明

・膝を楽にして立つ ・おへそから指 3~4 本下 (丹田) に力を入れる。・耳と肩は一直線 (猫背にならない)

### ＜アブ・クランチ＞

ポッコリおなかをビシッと引き締め！

足を肩幅に広げて立ち、手は軽く頭の上で組む。腰は反らないように！

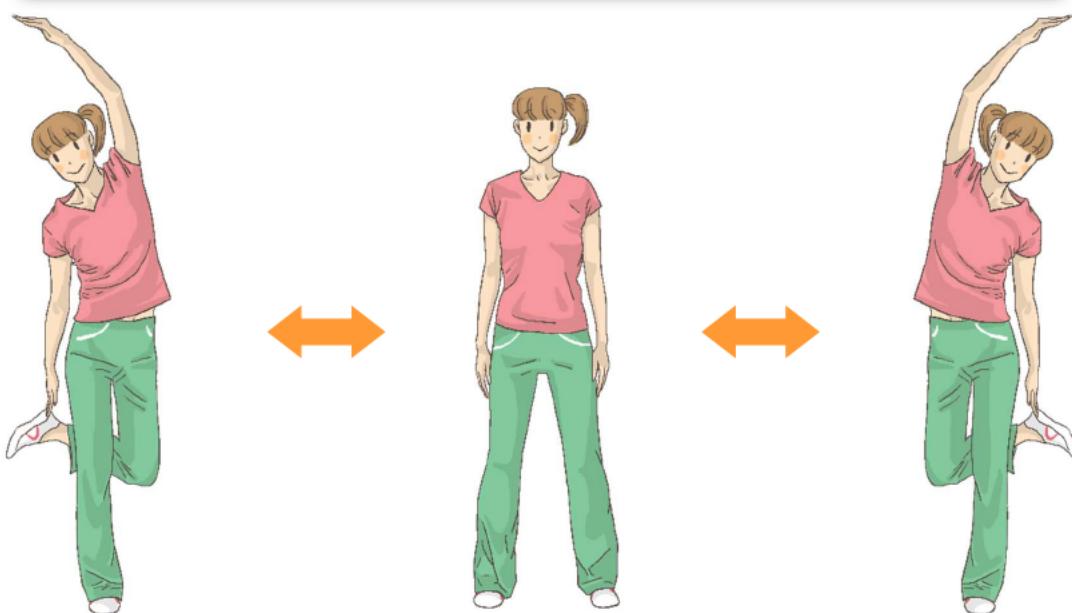


フーッと息を吐きながら、腹筋をしっかり意識し、片方の膝をかかえるように体を丸める。丹田を意識しながら元の位置に戻る。左 ⇄ 右を繰り返す。

### ＜リアヒールタッチ＞

体幹をしっかりと保ってわき腹ストレッチ

基本姿勢で立ち、左足を右足の外側に向かって蹴り上げると同時に、右手で左足のかかとをタッチ。左腕はひじをゆるめて上に伸ばす。基本姿勢に戻り、逆も同じ要領で行う。30 秒間続ける。 注)ゆっくりと動作をコントロールする



右手で左足のかかとをタッチ ⇄ 左手で右足のかかとをタッチ。