

# 運動前後のケア①

脊柱の位置のバランスを整え、胸郭の可動域を広げるにより大きく深呼吸ができます！

## ストレッチポール①



### 手順

- ①ストレッチポールの上に仰向けになる
- ②半円を描くように腰から頭の方へ手を上げる  
※**息を吸いながら**上げる
- ③頭から腰に向かって手を下げる  
※**息を吐きながら**戻す



### 効果

胸郭を広げることで大きく呼吸ができる  
※**30回**行くと効果的です

## ストレッチポール②



### 手順

- ①ストレッチポールの上に仰向けになる
- ②腰の横で円を描くように手を動かす  
※大きな円を描くイメージで行いましょう
- ③呼吸は自然に行う

### 効果

肩甲骨回りをほぐすことにより**パフォーマンス向上**につながる  
※**30回**行くと効果的です

