

# 上半身のストレッチ

運動実施前後に必要な2箇所の部位のストレッチをご紹介します！

## 肩



### 手順

- ① **正座もしくは膝を崩した状態で座る**
- ② 片腕を肩の高さで伸ばし反対の肩の方へ持っていく
- ③ 肘を曲げ逆の手で肘を押す  
※肘を伸ばしたまま行くと伸び感がでないので必ず**曲げて行いましょう**

### 効果

**ケガ防止**になるので運動前後で行うと効果的  
※**30秒**行くと効果的です

## 腰



### 手順

- ① 仰向けになり手は肩の高さで横に広げる
- ② 片脚を上げ伸ばしている脚側へ倒す  
※耳の横で腕を伸ばすと**上背部**が伸びます  
※お尻が上がらないように気をつけましょう

### 効果

**可動域を広げる**ことによる**パフォーマンス向上**  
※**30秒**行くと効果的です