

かいみん

# 快眠ストレッチ

## 質の良い睡眠を得るための

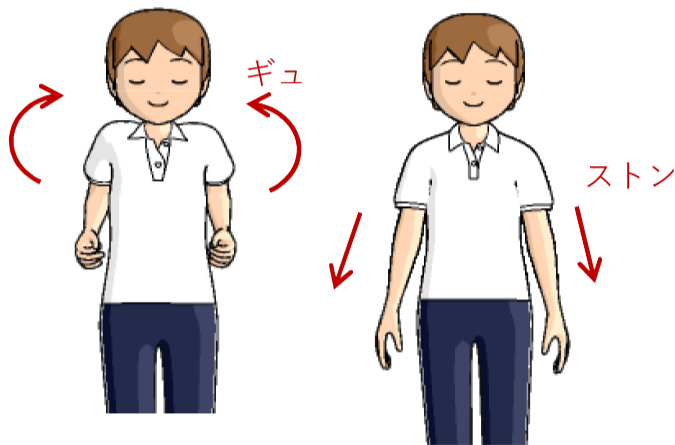
### 快眠を誘う 寝る前エクササイズ

#### エクササイズの POINT

- ◆ 体にギュッと力を入れて10秒間キープ
- ◆ その後ストンと力を抜いて20秒間弛緩

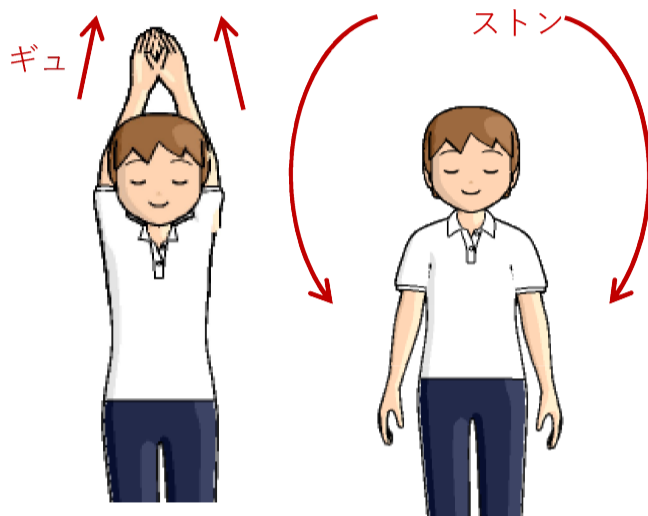
一度力を入れることで「力を抜く」という感覚を理解できます

#### 背中筋弛緩法



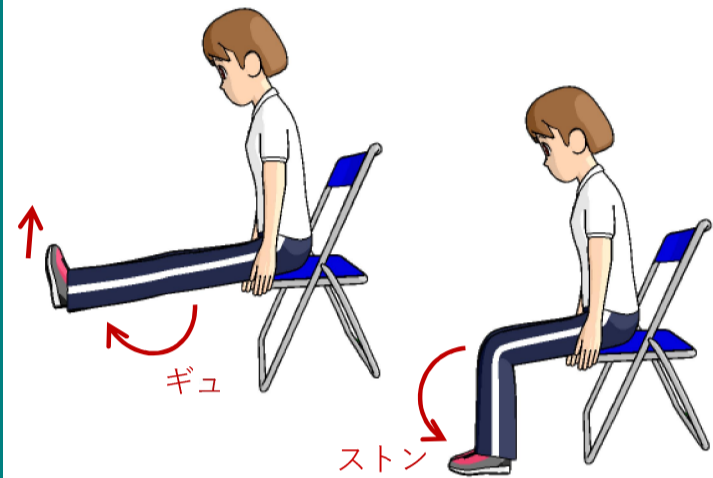
肩甲骨を寄せるように背中に6~7割の力を入れて10秒キープ。その後一気に体の力を抜いてリラックスしましょう。

#### 上半身全体の筋弛緩法



頭上に腕を伸ばし、全身に6~7割の力を入れて10秒キープ。その後一気に体の力を抜いてリラックスしましょう。

#### 下半身の筋弛緩法



イスに深く腰かけます。膝をくっつけた状態で両足を持ち上げ、脚を真っすぐ伸ばします。足首を曲げて、ふくらはぎを伸ばした状態で10秒キープ。ストンと力を抜き、体の力を抜いてリラックスしましょう。

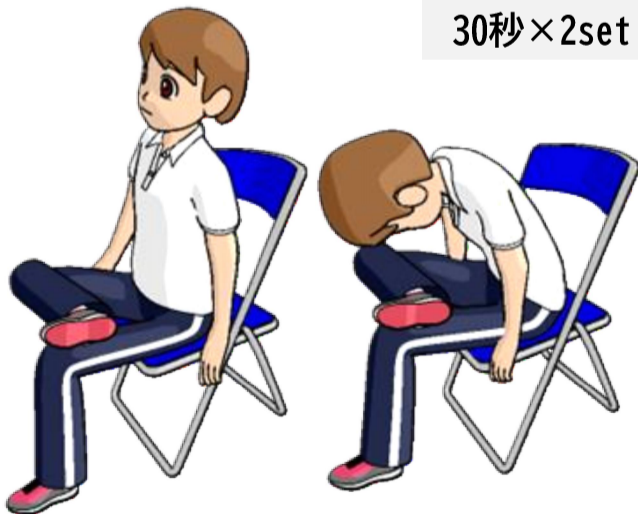
### 寝る前に行いたい 快眠ストレッチ

#### ストレッチの POINT

- ◆ 負担のかかりやすい脚や腰をしっかりと伸ばす
- ◆ 呼吸を自然に繰り返す
- ◆ 伸ばしている部位を意識する

#### お尻のストレッチ

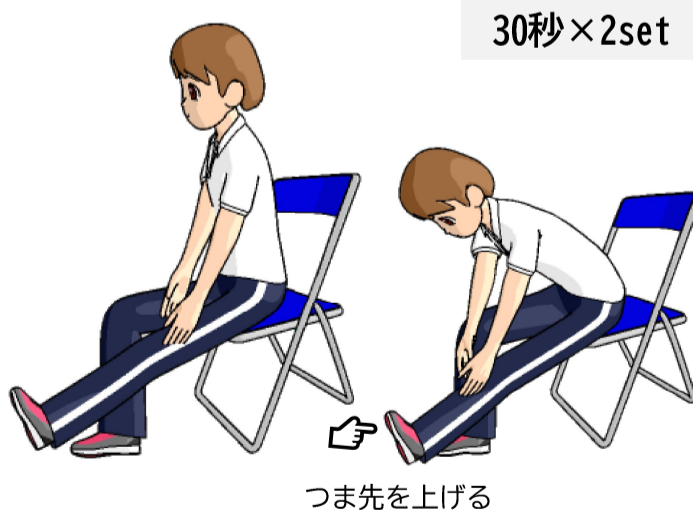
30秒×2set



片足を反対の膝にのせ、4の字を作るようにします。息を吐きながら、胸を足に近づけるように上半身を倒しましょう。

#### もも裏のストレッチ

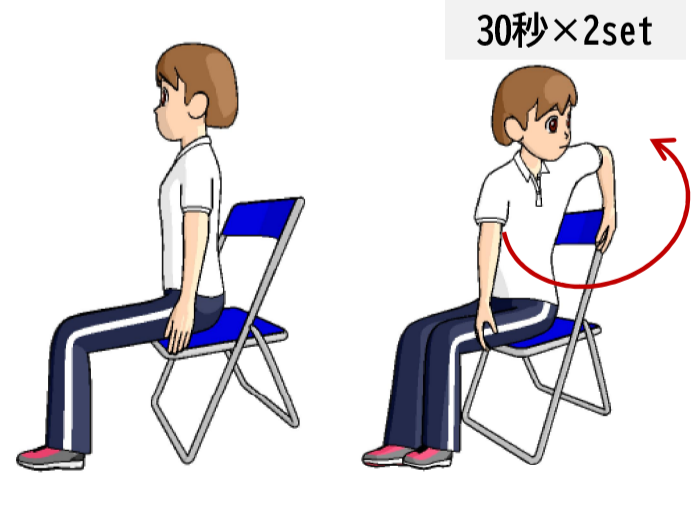
30秒×2set



片足を伸ばし、息を吐きながら、ゆっくりと上体を前へ倒します。余裕があれば、伸ばした足のつま先を上へ向けてみましょう。

#### 腰回りのストレッチ

30秒×2set



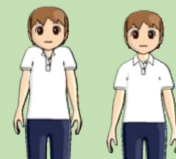
イスに座り、息を吐きながら、上半身をひねり、背もたれをつかみます。お尻が座面から離れないように注意しましょう。

+α  
寝起きにおすすめ！  
スイッチONストレッチ

①手の平グーパー  
手を開いて閉じて  
数回繰り返します



②肩の上げ下げ  
肩の上げ下げを  
繰り返します



③大きく深呼吸  
深呼吸をして  
肺に酸素を取り入れます

作成：株式会社総合体力研究所