

# Let's タオル体操！



## ストレッチのお供にタオル



普段、何気なくしているストレッチですが、お供にタオルはいかがでしょう？  
タオルを両手で持つことで、バランスがとりやすくなり、良い姿勢（楽な姿勢）でストレッチができます。  
また、筋肉を動かしたり関節の可動域も広げやすくなり、ゆったりと大きく動かすことができます。

### ✿背中のびー（10～15秒を1～2回）



- 両手は肩幅程度に開き、タオルをピンと張る。
- ゆっくり脇を伸ばすように、背伸びをする。

### ✿背中ごしごし（上下で1回として、左右各5～10回）



- タオルを背中に回しどちらかの手を上にして、頭の後ろと腰の辺りでつかむ。
- 背骨に沿うようなイメージで、タオルを上下に動かす。
- 反対も同様に行う。



### ポイント

- タオルは少し長めの物がおススメ。
- 痛みのない範囲で行う。
- 立って行う場合、足は肩幅くらいに開く