

# 親と子の スキンシップ・ストレッチ

## パートナーストレッチ

●監修  
(財)神奈川県予防医学協会  
小林辰也／本園智子

### 緊張をほぐす

反動をつけず10秒～20秒かけてゆっくりと気持ちの良い範囲で止めましょう

呼吸は止まっていないか、痛くないか確認しながら行いましょう

親子で呼吸を合わせましょう

### 呼吸を助ける 胸のストレッチ

#### POINT

親は片足のももを子どもの背中に優しくあてて、子どもの胸がひらくようにひじを斜め後ろ後方にゆっくり引いてください。

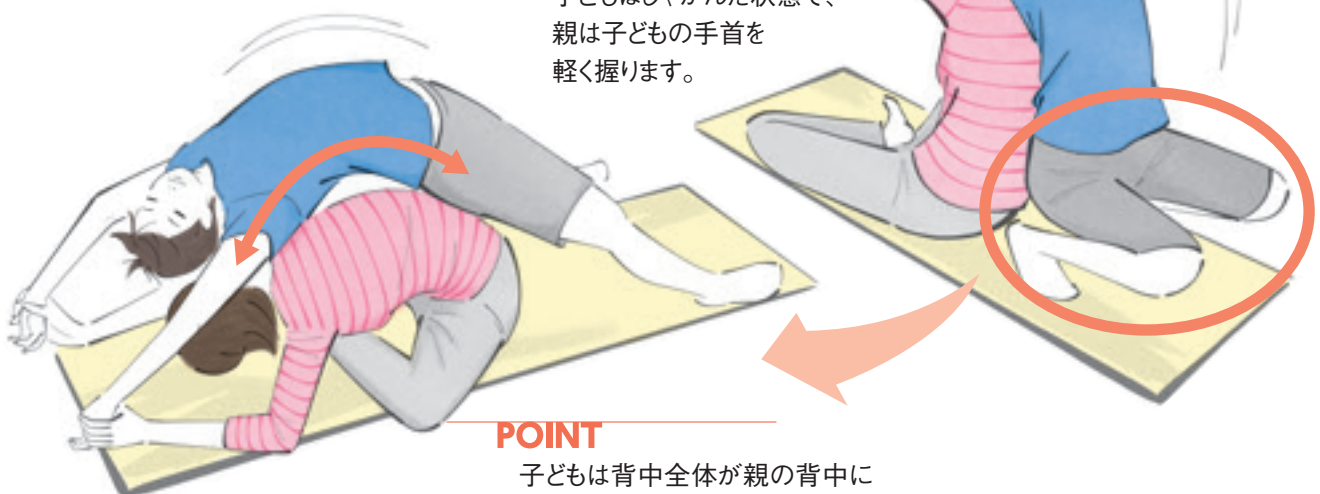


あなたのご家庭では親子のコミュニケーションはとれていますか？  
お子さんが中学生くらいになると照れなどから、なかなか…という方も多いのではないのでしょうか。  
そんな方には親子で行うパートナーストレッチがおすすめです。  
パートナーストレッチは、1人では伸ばしきれない部分も気持ちよく伸ばせるというだけでなく、相手の「呼吸のリズムやからだの硬さ」などを感じ取り、ゆっくりとコミュニケーションをはかれることが特徴です。  
親子で行えば、ストレッチを通して、自然に子どもの様子を観察したりコミュニケーションを増やすことができます。  
春は新しい出会いや環境の変化の多い季節。  
新しい環境の中では緊張の連続で、気づかないうちに心もからだも硬くなりがちです。  
ストレッチを通して、親子で心もからだもリラックスしましょう。

### 姿勢を改善する 背中全体のストレッチ

#### POINT

子どもはしゃがんだ状態で、親は子どもの手首を軽く握ります。



#### POINT

子どもは背中全体が親の背中に触れるように力を抜いてください。