



ストレッチ体操

姿勢をリセットすると、普段の生活でも運動効果が高まります

姿勢チェック

- ・猫背になっていませんか？
- ・しっかりとバンザイができますか？
- ・からだの前で両肘をつけられますか？
- ・頭を回して左右を見たとき左右差がありませんか？



いわゆる「良い姿勢」は、さまざまな本やテレビ、インターネットで紹介されていますが、大切なのは「あなた」にとっての「良い姿勢」です。良い姿勢になると、関節が動かしやすくなり、チカラも出しやすくなり、疲れにくい状態を作り出してくれるのです！

ポイント

- その1 痛みのない範囲で、ゆっくり大きく動かしましょう！
- その2 「肩甲骨」をしっかり大きく動かしましょう！！
- その3 ストレッチのあとは、必ず自分で動かすようにしましょう！！！！

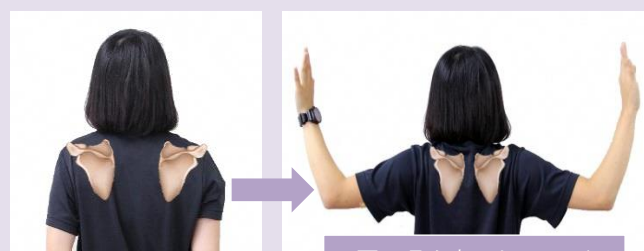
1. 肘の上下運動 広背筋のストレッチ運動

写真のように、からだの前で肘から手首までくっつけ、上下に大きく動かします。肘が離れないように注意！



2. 腕全体の体操 総集編

- ① 写真のように、顔の前で両手の小指から肘のラインをくっつけます。
- ② 次に、手のひらを外に向け、両腕を大きく開きます（左右の肩甲骨を中央に寄せる）。
- ③ 肩甲骨を寄せたまま、バンザイの姿勢になる。
- ④ 肩甲骨を寄せたまま、腕を下ろし、最初の状態に戻ります。これを毎日5回行いましょう！



肩甲骨を寄せたイメージ

ストレッチ体操

3. 肩ねじり運動



両腕を横に伸ばし、水平を保ちながら肩をねじります。

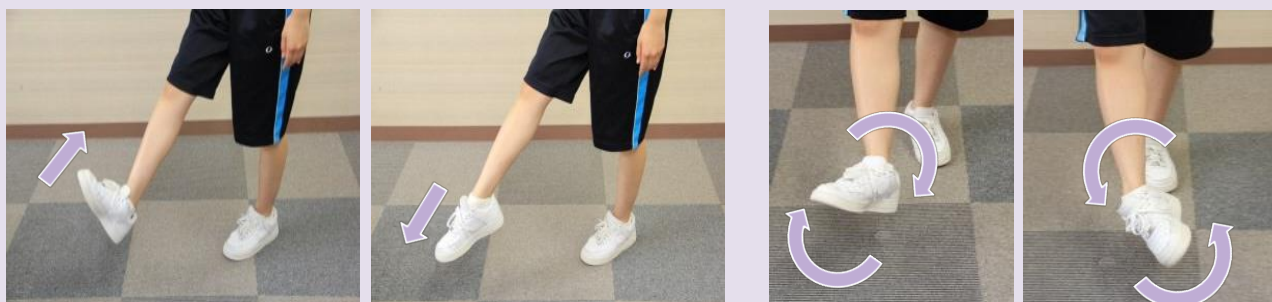
左右非対称に動かすことがポイントです。

前にねじる際は、肩が前に出て構いませんが、首を動かしたり、からだをひねったりしないようにしましょう。

4. つま先の運動

つま先を上下や円を描くように動かします

- ① 片脚立ちで、つま先を大きく上下に動かします。
- ② 内側回し、そして外側回しを、円を描くように行います。



冷え性、むくみ、つまずき対策に効果的です！

