

日常生活で無理なくできる！ストレッチング（準備運動）

約8分

① 深呼吸

効果 運動を始めるための準備を行います。



- ①両腕を大きく横に広げながら、大きく息を吸い込みます。
(1・2・3・4)
 - ②ゆっくりと息を吐きながら、両腕を下げます。(5・6・7・8)
- ※5回繰り返す



POINT

息を吸うときは、胸をはりましょう。
息を吐くときは、背中を丸めましょう。リラックスして行いましょう。

② 首まわりの運動

効果 肩こりをほぐすことができます。



- ①頭を左に倒します。
(1・2・3・4)
 - ②頭を左手で押さええます
(5・6・7・8)
 - ③そのまま維持します。
(1・2・3・4)
 - ④ゆっくり元に戻します。
(5・6・7・8)
- 同様のカウントで頭を右・前に倒します。
※2回繰り返す



POINT

伸ばしている側の肩が上がらないようにしましょう。
首を前に曲げる時は、背中が丸くならないようにしましょう。

③ 背中と胸の運動

効果 背中と胸の筋肉をほぐし、猫背を改善します。



- ①腕を前に伸ばします。
(1・2・3・4)
 - ②そのまま維持します。
(5・6・7・8、1・2・3・4)
 - ③ゆっくり元に戻す。
(5・6・7・8)
- 同様のカウントで胸を張ります。
※2回繰り返す

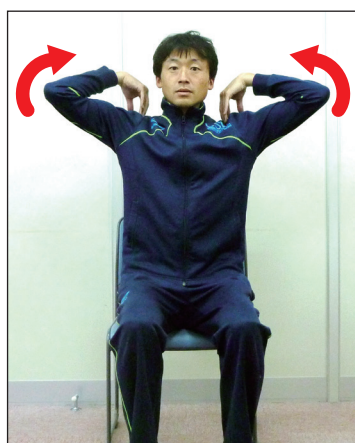
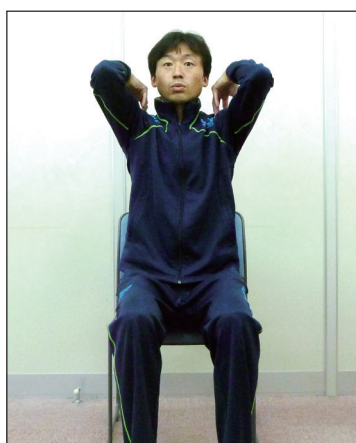


POINT

背中を丸めておへそを見ます。肘をしっかりと前に伸ばしましょう。
胸を伸ばすときは胸を高く持ち上げ、よく張りましょう。

④ 肩まわし運動

効果 肩こりをほぐすことができます。



- ①両肩に手をおき、
肘を前に出します。
 - ②肘をゆっくりと前から下、
下から後ろに2回ほど回します。
(1・2・3・4・5・6・7・8)
(1・2・3・4・5・6・7・8)
 - ③今度は後ろから前に回します。
(1・2・3・4・5・6・7・8)
(1・2・3・4・5・6・7・8)
- ※2回繰り返す



POINT

痛みがない範囲でできるだけ肘を大きく回しましょう。

⑤ 体側の運動

効果 腰まわりの筋肉をほぐし、腰痛予防になります。



- ①片方の腕を上には伸ばし、もう一方の手で手首をつかみましょう。
- ②つかんでいる手の方にゆっくりと横に倒します。(1・2・3・4)
- ③そのまま維持します。
(5・6・7・8、1・2・3・4)
- ④ゆっくりと元に戻しましょう
(5・6・7・8)
- ⑤反対側も同じ ※2回繰り返す



POINT

伸ばしているときに前かがみになったり、背中をそらさないようにしましょう。イスからお尻が離れないようにしましょう。わき腹がしっかりと伸びているか確認しましょう。

⑥ 腰ひねり運動

効果 腰まわりの筋肉をほぐし、腰痛予防になります。



- ①イスのやや前方に座り、背すじを伸ばします。
- ②片方の手でイスの背もたれを持ち、もう一方の手で膝を押さえます。そのままゆっくりと後ろを向きながら、腰を伸ばします。
(1・2・3・4)
- ③そのまま維持します。
(5・6・7・8、1・2・3・4)
- ④ゆっくりと元に戻しましょう
(5・6・7・8)
- ⑤反対側も同じ ※2回繰り返す

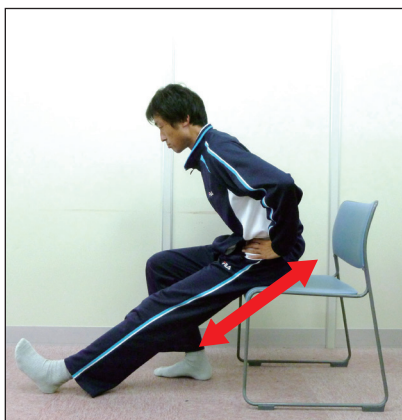
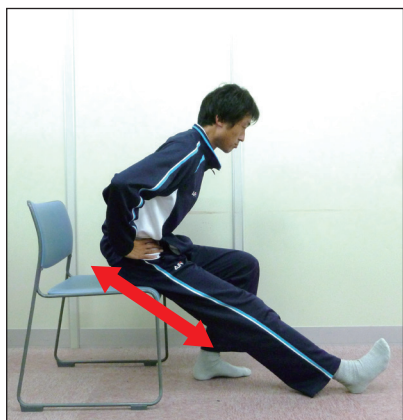


POINT

背すじを伸ばした状態から始めましょう。痛みのない範囲でからだを後ろに向けましょう。急にひねったり元の姿勢に戻ったりしないよう、ゆっくりと行いましょう(腰→胸→顔の順にひねると良いでしょう)。

⑦ 太もも裏をのばす運動

効果 太ももの裏とお尻の筋肉を伸ばします。
腰痛予防になります。



- ①腰に手を当て、片方の脚を前に伸ばします。腰の付け根からゆっくりと上半身を前に倒します。
(1・2・3・4)
- ②そのまま維持します。
(5・6・7・8、1・2・3・4)
- ③ゆっくりと元に戻しましょう
(5・6・7・8)
- ④反対側も同じ ※2回繰り返す



POINT

背中が丸くならないように腰の付け根から上半身を前に倒しましょう。
その時、頭を下げ過ぎないように、前を見ながら行いましょう。
できるだけつま先を天井に向けましょう。