

◆ 西原町いいあんべ一家プレゼンツ ◆

「カラダ爽快体操」

※体の調子に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

台所やトイレに行く時や、家事をする前に！

立ったついでに体のリフレッシュ！

なにかをする前の準備体操として、体を動かしてみましょ。

1 深呼吸

効果 身体の緊張を解く



- ① 楽な姿勢を作る。(座った状態でもOK)
- ② 姿勢が丸くなったり、反り過ぎたりしないよう、姿勢を正し、息を大きく吸ってゆっくりと吐く。

息を吐き出してから吸うと、
肺に空気が入りやすくなりますよ！

2 背伸び・体側伸ばし

効果 背中・体側・肩周りのストレッチ



- ① 手を組み、上にグーッと腕を引き上げる。
- ② 組んだ手を左右に倒し、体側も伸ばす。

組んだ手をおろす時は
ゆっくりとおろしましょう！

3 肩回し

効果 肩甲骨周囲のストレッチ



- ① 両肩に指先を乗せる。
- ② ひじを大きくうしろに回すイメージで、ゆっくりと5~8秒程度かけて回す。
反対回しも行う。

なるべく大きくゆっくりと
回しましょう！

4 肩伸ばし

効果 肩の筋肉のストレッチ



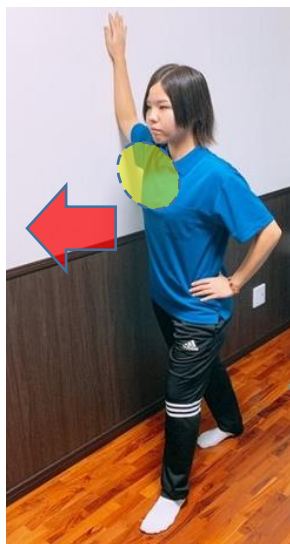
- ① 片方の腕のひじを抱え込む。
- ② 抱えたひじを、肩の横を伸ばすように体の前に引き寄せる。反対も同じように行う。

ひじが下がり過ぎないように
気をつけましょう！

裏面へ続く →→→

5 胸伸ばし

効果 胸の筋肉のストレッチ



- ①ひじが直角になるように壁に前腕をつける。
- ②前方に体を軽く押し出し、胸を開くようにゆっくりと伸ばす。

伸び加減を調節しながら
呼吸も忘れずに行いましょう！

6 内ももと体ひねり

効果

内もも・ウエストのストレッチ



- ①足幅を少し広めに開き、両手で膝を押しながら体を少し前に倒す。
- ②そのまま体を左右どちらか一方ずつひねる。

ひねる方向と反対のひざを少し押しながら
行ってみましょう！

分かりにくい点や、ご不明な点がございましたら
お気軽にいいあんべー家までお問い合わせください。
可能な範囲で、お電話にてレクチャーをさせていただきます。

西原町いいあんべー家

☎098-946-1734 (担当：タカラ)