



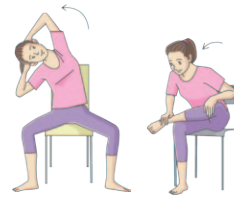
#おうちで動こう

自宅でできる運動講座

シリーズ② 座って編

テレビを見ながら、仕事の合間に実践してみましょう！

( : 効いている部位)



【監修】
活水女子大学 准教授／
NPO法人 長崎ウェルネス
スポーツ研究センター 理事長 阿南 祐也 先生

<座ってできるストレッチ>1~3セット

ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう
無理をせず伸びているを感じながら行いましょう

①首のストレッチ



- ①片方の手を背中側でまっすぐ下に伸ばし、もう一方の手で肘(もしくは手首)をつかむ
- ②伸ばしている方の手と反対方向へ首を傾げる
- ③10秒カウントし、ゆっくりと元の姿勢に戻る

3~5回ずつ

②肩甲骨のストレッチ

<ひらいてとじて>



<ひらいてとじて>

- ①写真のように手を上にして両肘を肩の高さまであげる
- ②肘の高さを保ったまま両肘をできるだけ近づける
- ③肘の高さを保ったまま両肘を広げながら後ろに向かって引く

<のばしてひいて>

- ①写真のように手を前に伸ばして両肘を肩の高さまであげる
- ②肘を肩の高さに保ったまま後ろに引く

★ポイント★
肘の高さを一定にする

5~8回ずつ

<のばしてひいて>



③股関節まわりのストレッチ(外側)



- ①片方の足首をもう一方の足の膝あたりにのせる
- ②曲げている膝を少し下に押しながら上半身を前方へ倒していく
- ③曲げている足のつま先の方へ顔を移動させ、10秒カウントする

3~5回ずつ

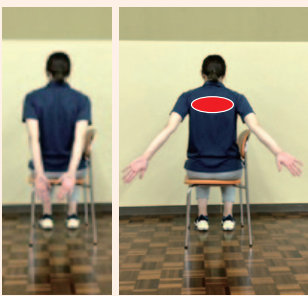
④股関節まわりのストレッチ(内側)



- ①足を大きく広げて座り膝に手をおく
- ②膝に反対側の肩を近づける
- ③10秒カウントし、ゆっくりと元の姿勢に戻る

3~5回ずつ

①はばたき運動



- ①手を下へおろした状態で手のひらを後ろへ向ける

<上下の運動>

- ②手を伸ばしたまま後ろ方向へリズムカルにあげてさげてをくりかえす

<横の運動>

- ③①から、横方向にリズムカルにとしてひらいてをくりかえす

10~15回ずつ

②腹筋



- ①上半身をまっすぐ伸ばし、椅子の座面に手を置く

- ②上半身を少し後ろに傾け、手で身体を支えながら膝を持ち上げる

- ③3秒カウントし、ゆっくり戻す

★ポイント★

椅子に浅く座る
足を浮かすというよりも、膝をあげることを意識

10回

<座ってできる筋トレ>1~3セット

呼吸を止めないように注意しましょう
筋肉を意識しながら行いましょう

③かかとあげ



- ①膝の角度を90度にして椅子に座る
- ②かかとをあげて、つま先立ちになる
- ③ふくらはぎに力を入れ続け3秒カウントし、かかとを下ろす

★ポイント★

ふくらはぎが硬くなっていることを確認

5~8回

④つま先のばし



- ①片方の足を床と水平になるくらいまであげる
- ②その状態でつま先をゆっくりのばす、ゆっくりもどすを繰り返す

★ポイント★

足を床と水平くらいまであげることがきつい場合は足を少し低くする

10~15回ずつ

⑤足踏み

- ①椅子に浅く座り、その場でゆっくり足踏みを行う

15~20回



図健康づくり課 ☎73-6641
〒859-2211 西有家町里坊96番地2



上級編はコチラ。
市ホームページに掲載中！