

# 第14回 『自宅のできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年10月29日（金）  
ホームページ掲載日：令和3年10月29日（金）

## 《 簡単ストレッチ 》

ストレッチは筋肉や腱を伸ばす運動です。ストレッチを行うことで身体を柔軟にするほか、心身をリラックスさせる効果が期待できます。

今回は日々の疲れを癒し、健康増進・体力の維持のために必要なストレッチを紹介します。

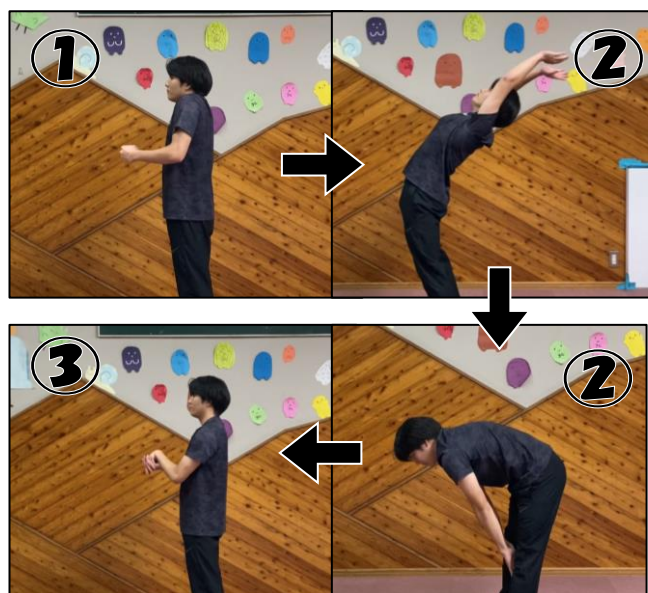
### 1. 朝に行うストレッチ① ～上半身編～



#### 【方法】

1. 脚を肩幅程度に開き、姿勢よく立ちます。
2. 手のひらを内側にし両手をまっすぐ上へ伸ばします。
3. この姿勢から、息を吐きながら、顔は正面を向いたまま上体を右へ倒します。
4. 限界まで倒したら、ゆっくり元の位置へ戻します。
5. これを左右5回ずつ繰り返します。
6. 上体を倒すときにお尻を後ろへ突き出さないように行いましょう。

### 2. 朝に行うストレッチ② ～肩・腕編～



#### 【方法】

1. 脚を肩幅程度に開き、姿勢よく立ちます。
2. この姿勢から両肘を90度に曲げ、肩甲骨を意識しながら肩を前・後ろ周りを交互に5回ずつ行います。
3. 次に両腕を勢いよく上へ振り上げ、勢いよく振り下ろす動作を3回繰り返します。
4. 次に両手の指を軽く組み、手首を10秒間まわします。
5. この3種目を一連の流れで2セット繰り返します。
6. 手や腕の力を抜いて行うようにしましょう。

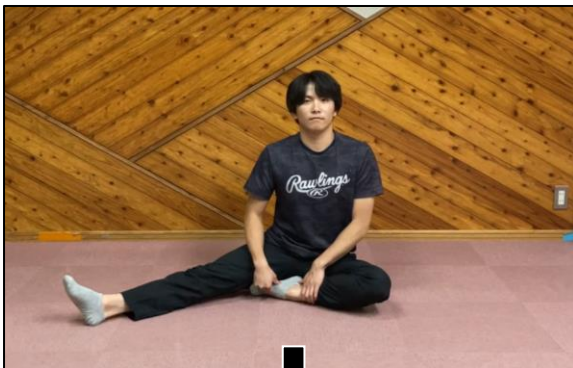
### 3. 夜に行うストレッチ① ～股関節編～



#### 【方法】

1. 床に仰向けになり、脚を左右に大きく広げ、両手は身体の横に自然に広げます。
2. 次に両脚を折り曲げ、身体に引き寄せます。(左脚が内側、右脚が外側)
3. 内側になる左脚の踵は股関節の根元まで近づけ、外側になる右脚の足裏は内側の脚のすねにつけます。  
※左図のように
4. この状態で5秒間キープします。
5. 脚の位置を入れ替えて上記と同様に行います。
6. 膝を床に近づけることで股関節をじっくりと伸ばしていきます。  
膝はできるだけ浮かさずに行うようにしましょう。

### 4. 夜に行うストレッチ② ～股関節編～



#### 【方法】

1. あぐらを組んで座り、背筋を伸ばし、両手を膝の上に乗せます。
2. 次に右脚を真横に伸ばし、左足の踵は身体に近づけます。
3. この状態から左側に身体を90度方向転換させ、両手で身体を支えながら右脚をまっすぐ伸ばし、脚の側面(内側)を床につけます。※左図のように
4. この状態で5秒キープします。
5. 反対側も上記と同様に行います。
6. これを左右2セットずつ行います。
7. 背筋を伸ばし、曲げている膝を身体の正面に向けることがポイントです。  
股関節から足の内側にかけて伸びている感覚があればあればOKです。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。