

第16回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年11月26日（金）
ホームページ掲載日：令和3年11月26日（金）

《 腰とお尻の簡単ストレッチ 》

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「腰」と「お尻」のストレッチを紹介します。

1. 腰のストレッチ①



【方法】

1. 床に仰向けに寝て、両手を真横に広げ、両膝は揃えて立てます。
※左図のように
2. この状態から、息を吐きながら両膝を右へ倒し（床につけない）、3秒間キープします。
この時に両肩が床から浮かないように注意します。
3. 息を吸いながら両膝を元の位置へ戻します。
4. これを左右3秒×5回ずつ行います。
5. 両肩が床から離れない位置で両膝をしっかりキープしましょう。

2. 腰のストレッチ②



【方法】

1. 床に仰向けに寝て、両脚を揃えてリラックスします。※左図のように
2. この状態から、腰に両手をあててサポートしながら、膝を顔に近づけるイメージで両脚を揃えて上げ、つま先を床につけます。
（息を吐きながら行います）
3. つま先が床についたら、3秒キープします。
4. これを2回繰り返します。
5. つま先が床につかない方は、無理につけようとせず、両膝がまっすぐ伸びた状態のまま、キープできる位置まで両膝をあげましょう。

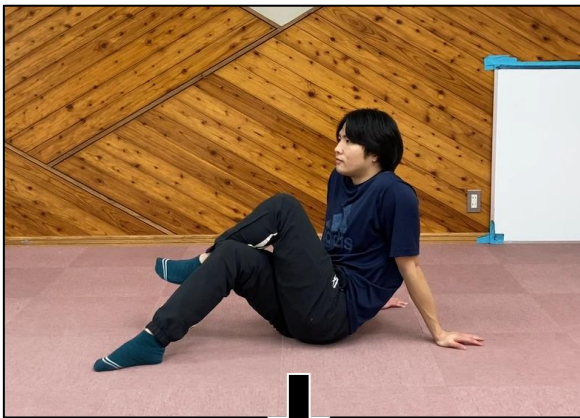
3. お尻のストレッチ①



【方法】

1. 床に仰向けになり、両脚を肩幅程度に開き、両膝を立ててリラックスします。
2. 次に右脚を左脚のももへ乗せます。
3. この状態から右脚で左脚を押すようにして床の方へ倒していき、限界まで倒したところで3秒キープします。
(息を吐きながら行います)
※左図のように
4. 息を吸いながら元の状態へ戻し、反対側も同様に行います。
5. これを左右交互に3回行います。
6. 脚を倒していく際に、両肩が床から離れないように行いましょう。

4. お尻のストレッチ②



【方法】

1. 背筋を伸ばし、両膝を両手で抱えながら床に座ります。
2. 次に両手を身体の後ろへつき、左脚を右脚の太ももの上に乗せます。
3. この状態から息を吐きながら右膝を胸の方へゆっくりと引き寄せ、5秒キープします。
4. 息を吸いながら、元の姿勢に戻り、反対側も同様に行います。
5. これを左右5秒間×2セット行います。
6. 太もも裏からお尻にかけての筋肉がしっかりと伸びていれば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。