

## 第2回『自宅でできる運動』のご紹介

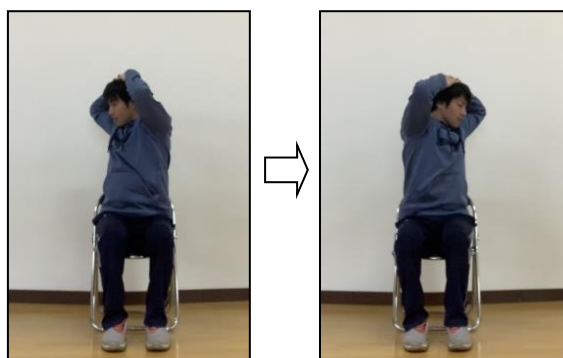
Facebook投稿日：令和2年5月22日（金）  
ホームページ掲載日：令和2年5月22日（金）

### 《 上半身・脚のストレッチ 》

#### 1. 背中ひねりストレッチ

硬直しやすい背中上部の筋肉と腹筋をねじる動作で心地よくほぐし、姿勢を改善します。

【方法】

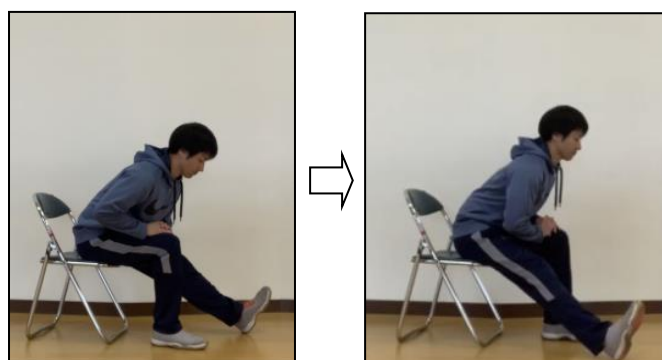


1. 浅く椅子に腰かけます  
（背もたれ背中をつけない）
2. 両手を頭の上で組みます。
3. 息を吐きながら上体を右にねじります。
4. 肩から下をしっかりとひねるように意識して3秒キープします。
5. 息を吸いながら上体を正面へ戻します。
6. 4と同じ要領で左にねじります。
7. これを5往復繰り返します。
8. お腹をへこませながら行うとさらに効果が上がります。

#### 2. ハムストリングスのストレッチ

ハムストリングスのストレッチを行うことで、筋肉がほぐれて血流改善につながり、疲労回復効果を高めます。

【方法】



1. 浅く椅子に腰かけます  
（背もたれ背中をつけない）
2. 右足を一步前へ出します。
3. この姿勢から、上体を傾けて、もも裏の筋肉が心地よく伸びているところで10～15秒キープしてください。
4. 3と同じ要領で左足のストレッチをします。
5. 腰が丸まると、十分にもも裏の筋肉をストレッチできません。
6. 腰を反らせて骨盤を前傾位にすると腰の丸まりを防ぐことができます。
7. 足首を曲げると、ふくらはぎの筋肉も一緒にストレッチすることができます。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。