

手軽に♪  
ちょこっと♪

# ／ やってみたい操 ／



目標：動く前に1つ取り入れて上半身をほぐしてから動きましょう♪  
赤色のついた部分の筋肉を意識して行ってください その日の体調と相談しながら毎日の習慣にしましょう♪

ストレッチ

## 肩から腕

- ①前方に伸ばした腕に、反対の腕をかける
- ②胸に引き寄せる

10秒間(左右2回)



◎肩に痛みがある時は、ひじを曲げて行うとよい  
☆痛みが出ないようにゆっくり引き寄せる

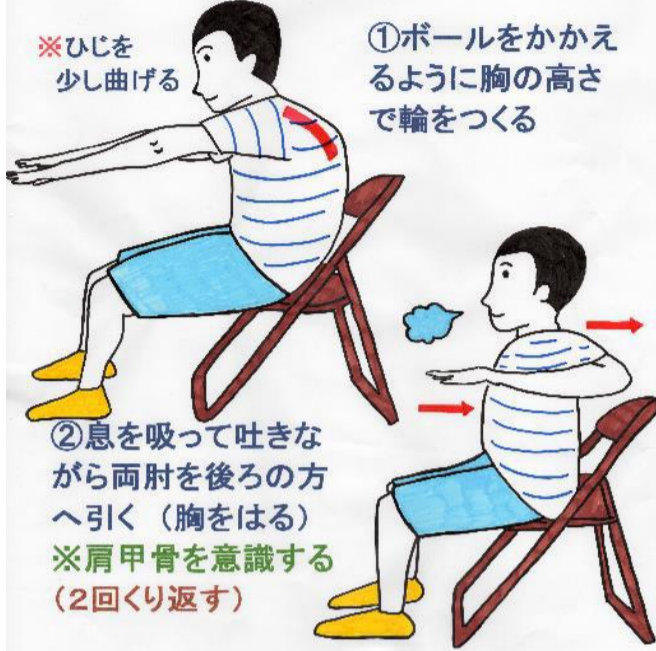


## 肩甲骨

(肩の痛み・コリ改善)

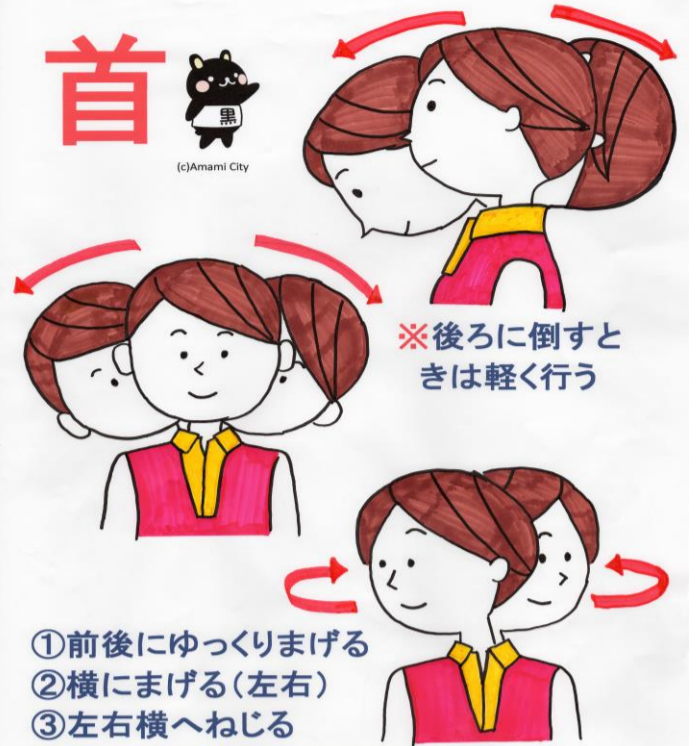
※ひじを少し曲げる

- ①ボールをかかえるように胸の高さで輪をつくる



- ②息を吸って吐きながら両肘を後ろの方へ引く(胸をはる)
- ※肩甲骨を意識する(2回くり返す)

## 首



※後ろに倒すときは軽くなる

- ①前後にゆっくりまげる
  - ②横にまげる(左右)
  - ③左右横へねじる
  - ④首を回す(後ろは軽く倒す)
- (自分のペースでそれぞれ各2回)

## 上半身をひねる



10秒間(左右2回)

★もっと効果を上げたいときは足を組んで組んだ方の足側の後ろを向く

## わきばら



脇腹を伸ばす

天井に向かって伸びをする  
10秒間(左右2セット)

## 背中



(柔軟性の維持)



※おへそをみる

(2~3回)

- ①浅く座る
- ②胸の前で手を組み大きく息を吸ってゆっくり吐きながら手を伸ばす
- ③腰から背中を丸めるように
- ④息を吐き切ったらもとに戻る

1・2~10まで数を数えながら交代♪

手のみ①



手のみ②



手+足踏み①



手+足踏み②



脳トレ