

※今回は、仕事場や家などで座っている時にカンタンに出来るストレッチのご紹介です。  
座り姿勢などずっと同じ姿勢でいることは、カラダの一部の筋肉や関節に負担をかけやすく痛みを引き起こすことにも。  
時々ストレッチをして筋肉を動かし、リラックスやリフレッシュにつなげてみてください！

## <1●アクティブストレッチ・肩甲骨動かし>

【目的：肩甲骨・肩関節をよく動かす】

①お腹に力を入れて、手のひらを前に向けたまま大きく上に伸びる

②手のひらを外に向けながら、わきの下を閉じて

背中(肩甲骨どうし)を寄せる

(①、②のポジションで3カウント・交互に10回)

※②のポジションの時に、腰が反ったり体がグラグラしないように



## <2●スタティックストレッチ・太もも裏伸ばし>

【目的：太ももの裏側をよく伸ばす】

①椅子に腰かけて、片足を前に出す・つま先を少し上げるようにして

②お尻を後ろに突き出すようにしながら、背すじを伸ばしたまま

おへそを太ももに近づけるように体を前に倒して太もも裏側を伸ばす

※ゆっくりと呼吸をしながら (15-30秒)



## <3●スタティックストレッチ・腰伸ばし>

【目的：腰からお尻まわりをよく伸ばす】

①足を組んで座り、上側の足と反対の手をひざにあてるようにして

カラダをひねる

②逆側の腕は背もたれに引っかけて後ろに引くように、さらにひねる

※ゆっくりと呼吸をしながら (15-30秒)

