

出雲市いきいき体操

ストレッチ体操 [椅子]

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

1 深呼吸

2回

両手を左右に広げながら、4秒かけて鼻から吸って、8秒かけて口から吐く。



2 肩まわし

3回

両手の指先を肩にのせ、両肘で大きな円を描くように前まわし後まわしを3回ずつする。

POINT
背中の肩甲骨が動くことを意識しながら行うと効果的。



3 肩の後ろ伸ばし

3回

両手をおへその前で組み、おへそをのぞき込むようにしながら背中を丸めて10数える。

POINT
両手はおへその高さをキープする。ボールを抱えるイメージ。

ここが伸びています!

POINT
両側の肩甲骨を離すことを意識し、背中を後ろに引くように丸める。



4 胸伸ばし

10秒

両手を後ろで組み肩を後ろに引いて、胸を伸ばし10数える。

POINT
肩甲骨を寄せ、手を引き下げること意識するとより効果的。

ここが伸びています!



5 背筋伸ばし

10秒

両手を組み、上へ伸ばして10数える。

ここが伸びています!

POINT
顎があがらないよう注意。



6 体側伸ばし

10秒

片手で椅子を持ち、反対側の手を斜め上に上げて10数える。もう片方も同様にする。

ここが伸びています!

POINT
手を上げた側のお尻が浮かないよう注意。顔は正面を向ける。

POINT
椅子を持つ手の肘を軽く曲げ、また、やや前方に体を倒すと効果的。



7 腰ひねり

10秒

両手を前に伸ばして体を左側にひねり、左手は右のお尻、右手は左の腰に置く。背筋を伸ばし、しっかりおへそから上をねじって、10数える。反対も同様にする。

POINT
後ろを振り返るようなイメージで、体をひねった方向に顔を向ける。

ここが伸びています!



8 おしり伸ばし

10秒

片方の膝の裏を両手で抱え、膝を胸に引き寄せて10数える。もう片方も同様にする。

椅子の前の方に座り、背もたれにもたれかかり行います。

POINT
反対の足を伸ばすと効果的です。また、膝を両手で抱えると、強度があがる。

ここが伸びています!



9 もも裏伸ばし

10秒

両手は椅子の座面を持ち、片足を前方に伸ばして、かかとを付けたまま、つま先を天井に向ける。足の付け根から体を前に倒し10数える。もう片方も同様にする。

POINT
顔は前を見て背中は丸くならないよう注意。

ここが伸びています!



10 内もも伸ばし

10秒

両足を開いて、両膝の内側に手を置く。背筋を伸ばし10数える。

POINT
体を少し前に倒すと、強度があがる。

ここが伸びています!



11 足首まわし

3回

右足首あたりを左膝の上に重ねる。左手で右足を持ち、大きな円を描くように内側に3回、外側に3回ゆっくりまわす。反対も同様にする。



12 深呼吸

2回

両手を左右に広げながら、4秒かけて鼻から吸って、8秒かけて口から吐く。

