

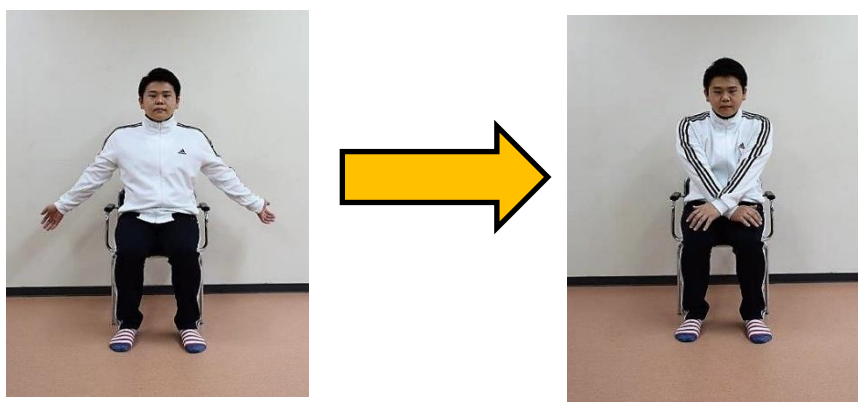
😊 開成町動画配信版 準備体操編 😊

1. 深呼吸 3回

(効果) 血圧の安定。姿勢を整える。

(方法) 両手を広げながら鼻から息を吸って、口から吐き両腕を戻す。

(留意点) 正しい座位姿勢から開始する。息を吸う時は胸を反らし、吐くときは背中を丸めるようにする。

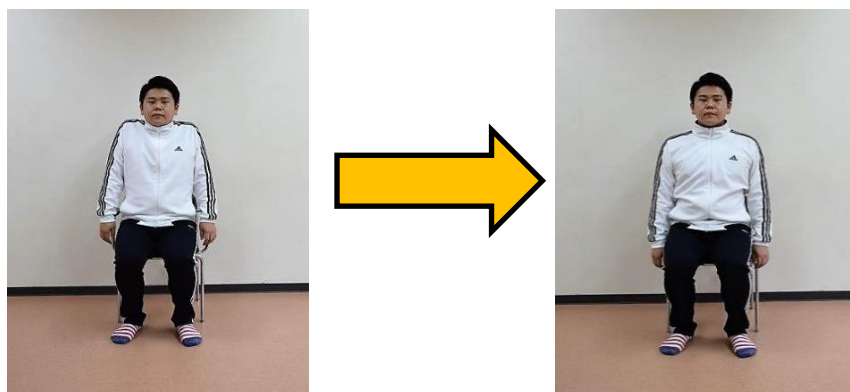


2. 肩の上げ下げ 10回

(効果) 肩周りの血流が良くなる。肩こりの解消。

(方法) 両肩を耳に引き寄せてストンとおろす。

(留意点) 肩を下げる時に息を吐きながら力を抜く。



3. 肩甲骨ほぐし体操 各5回

(効果) 肩甲骨周囲の筋肉の張り、肩こりの解消。猫背の改善。

(方法) ① 指先を肩につけて、肘を閉じて開く。

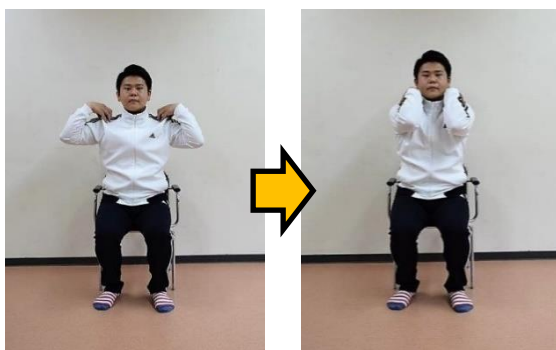
② 両肘を横で上下する。

③ 脇をしめて前後に半円を描くように動かす。

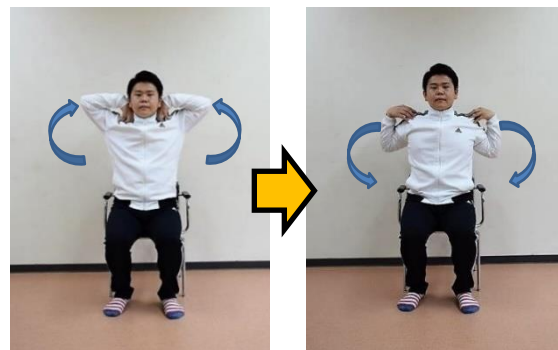
④ 肘で円を描くように1周後ろにまわす、前にまわす。

(留意点) 正しい座位姿勢を取り、肩甲骨が動いているのを意識しながら行う。

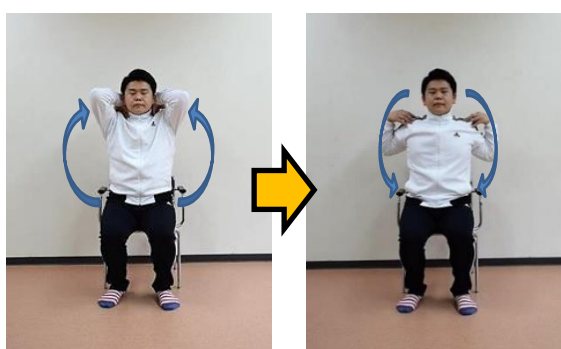
① 前方開閉



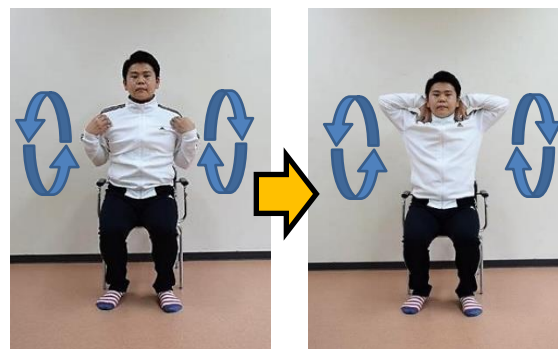
② 横の上げ下げ



③ 前方の上げ下げ



④ 1周まわす (前まわし、後まわし)



4. 胸・背中・肩のストレッチ（カウントしながら）

【胸・背中 各2回】

（効果）胸・背中 of 筋肉の柔軟性向上。猫背の改善。

（方法）① 両手を後ろに組み、息を吸って吐きながら胸を張る。

② 両手を組み、息を吸って、吐きながら腕を前に伸ばしおへそをのぞき込む。

（留意点）胸や腰が反らないように注意する。

背中や肩が上がらないように注意する。

① 胸



悪い例



② 背中



悪い例



【肩 左右2回】

（効果）肩の柔軟性向上。腕が伸ばしやすくなる。

（方法）右手を胸の前に横に伸ばし左腕で胸に寄せる。左も同様に。

（留意点）伸ばしている腕の方の肩が上がらないように注意する。



悪い例



【背筋伸ばし 2回】

(効 果) 姿勢の改善。

(方 法) 両手を組んで背筋を伸ばすように頭の上に伸ばす。

(留意点) 上に伸ばしたとき手の甲を下に向ける。

腰が反らないように注意する。



5. 爪先上げ・踵上げ 各 10 回 (カウントしながら)

(効 果) 足首の柔軟性向上。つまずきにくくなる。むくみの防止。

(方 法) ① 足を少し前に出し、爪先を上げる。

② 足を引いて踵を上げて床にストンと 10 回落とす。

(留意点) ① 足の指だけが持ち上がらないよう、足首から動かす。

② 足の親指側の骨 (拇趾球) を常に意識して行う。

① 爪先上げ



② 踵上げ

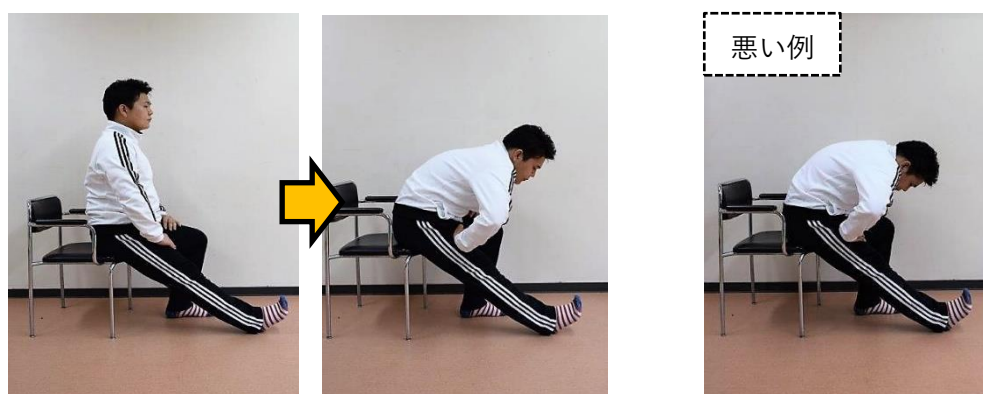


6. ももの裏のストレッチ 左右2回 (カウントしながら)

(効果) ももの裏の筋肉の柔軟性向上。歩幅が広がる。猫背の予防。

(方法) 椅子に寄りかからないように座り、右足を一步前に出して息を吐きながら上半身を前に倒す。左も同様に行う。

(留意点) 背中が丸まらないように骨盤を立てた姿勢から開始する。坐骨神経痛がある方は膝を軽く曲げながら実施する。



7. 体幹の回旋ストレッチ 左右2回 (カウントしながら)

(効果) 後ろを振り向きやすくなる。

(方法) 右手を椅子の後ろにもっていきうようにして身体を右にねじる。正面に戻したら、左も同様に行う。

(留意点) 背中が丸まらないように骨盤を立てて姿勢を正してから行う。首に負担をかけないよう注意をする。

