

毎日★自宅ジム ～姿勢改善したい方におすすめ～

ストレッチ *体側*



【効いている！身体の部位】

体側（体幹）

【運動のやり方】

- ①脚は肩幅くらいに開いて立ちます
(椅子に座って行う時も脚を開いて安定させます)
- ②両手を組み、手の平を返しながらか上方に腕を伸ばします
- ③息を吸いながら更に上に伸び、背筋を伸ばします
- ④息を吐きながら両腕を遠くに伸ばすようにして上体を真横に曲げます。脇から体側の伸びを感じます
- ⑤ゆっくりと呼吸をしながら15～20秒保ちます
- ⑥元の姿勢に戻し、反対側も同様に行います

【注意点】

- ★息を止めないこと！楽に呼吸ができ、気持ち良く体側が伸びるところで保ちます
- ★腰から下は固定し、おへその位置を動かさないようにする（おへそが横に向かないように！）

【運動の目安】

左右交互に4回ずつ（休憩を入れながらで良い）
1日1回で十分に効果があります

日常生活の中で体を横に曲げることはほとんどありません。体側は普段一番動かしていない部位だと言われています。体側を動かして胸部のこわばりを解消しましょう。

体側のストレッチは背骨をしなやかに保ち、良い姿勢を維持するために大切な運動です。胸部の呼吸筋をストレッチすることで楽に呼吸できる体がつくれます。「深い呼吸」は肺に入る空気の量をしっかり確保して気持ちの良い運動を促すと共に胸部の筋肉や関節を刺激して体幹の安定性を引き出します。つまり良い姿勢の保持につながるのです。また、このストレッチは両腕を使ってしっかりと背筋を伸ばして行うことで背中や肩甲骨周りも刺激することができ、背・肩凝りの解消が期待できます。タオルを使っても効果的です！

朝晩のストレッチや、長く座っている時など同じ姿勢が続いた合間のストレッチとしてお勧めです。背中が丸くなっていると感じたらちょこちょこストレッチしましょう！

痛みの無い範囲で無理のないように続けましょう。

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
平井 孝子

武蔵野市民の皆様へ 【通信制】健康ウォーキング 100日チャレンジのご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。健康ウォーキング 100日チャレンジは、これから運動を始めたい・歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。運動が習慣化するのは約3カ月。100日間、毎日の歩数を記録して、ウォーキングの習慣化を目指しましょう！達成したら運動の専門家からの応援コメントと修了賞として今後のウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

