

# 毎日★自宅ジム

～姿勢改善におすすめ～

## ストレッチ

### \*ヒップアップストレッチ\*



#### 【効いている！身体の部位】

太もも裏・ひざ裏・ふくらはぎ

#### 【運動のやり方】

- ① イスや遊具などの台の上に足を乗せる  
このとき、つま先は上向き、ひざは軽く曲げておく
- ② 上げていない足は、軽くひざを曲げ、バランスをとる
- ③ お尻を後ろに引くようにして、上体を前にゆっくり倒す（背筋はまっすぐ）

#### 【注意点】

- ・台の高さは、股関節の位置より、低めのところを選ぶと良い
- ・ひざや腰に痛みを感じる場合は、ストレッチを控える

#### 【運動の目安】

- ・片足15～20秒程度伸ばすのを1日に数回繰り返す

最近、姿勢が悪いな、お尻の位置が下がってきたなど感じる方、ぜひお試しください  
「ヒップアップストレッチ」

このストレッチは、以下のような効果が期待できます

\*腰の筋肉の緊張をとり、腰痛予防・緩和につながる

\*ひざの伸びが良くなり、ひざ痛予防・緩和につながる

\*座りっぱなしによる、足のむくみの緩和

\*ウォーキングの途中で行うと、歩幅が広がり、歩きやすくなる

上記のような効果があることと、ヒップアップがなぜつながるの？と思う方もいらっしゃるかと思います。このストレッチをこまめに行うと、骨盤の動きがよくなり、その結果お尻の位置が上がりやすくなるのです

しかも、上げている足と反対の足は、バランスをとらないといけなないので、太もものトレーニングになります。一石二鳥以上の運動効果を体感してくださいね  
(効果の出方には個人差があります)

健康づくり人材バンク

健康運動指導士

松本 重美



### 【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です！

運動が習慣化するのには3カ月。これから運動を始めてみたいと思っている方  
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。

1ヶ月毎に運動の専門家から応援コメントが

3ヶ月の修了特典として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

