

毎日★自宅ジム

～背筋を伸ばそう～

筋力トレーニング

バックエクステンション



【効いている！身体の部位】

腰背部（脊柱起立筋）

【運動のやり方】

- ① うつ伏せになります。両手は肩幅程度、かかとは握り拳一つ分程度開きます。
- ② 前方に伸ばした右手と左足を引っ張り合うように床から10センチ程度持ち上げます。
この時、視線は真下で膝を曲げないようにします。
- ③ 自然な呼吸で10秒間姿勢を保ちましょう。
- ④ 持ち上げた右手と左足を静かに下ろします。
- ⑤ 同様に左手と右足を引っ張り合うように床から10センチ程度持ち上げ10秒間キープします。

【注意点】

運動中呼吸を止めないようにします。
反動を使わないように気をつけましょう。
高く持ち上げるよりも、筋肉を長く引っ張るように意識すると良いでしょう。

【運動の目安】

左右行い1セット。
これを3～5セット繰り返す

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
山田 加奈子



パソコンやスマホを見ているとあっという間に1～2時間過ぎてしまった…

背中や腰が痛い… そんな経験はありませんか？

もしも1時間パソコンに向かったら一度画面から離れて背伸びをしてみましょう。

脊柱起立筋は主に二つの役割を担っています。

★上半身を起こした状態を維持する。

★上半身を伸ばし、後ろに仰いで反らせる

デスクワークなどで背中に痛みを感じるのは脊柱起立筋が疲れている証拠です。

脊柱起立筋を鍛えると期待できる効果は？

★姿勢がビシッと引き締まる

★肩こりや腰痛の予防と改善

★基礎代謝が上がり、太りにくい身体に

腹筋運動とセットで行うと良いでしょう。

お布団や畳の上で出来るので毎日の習慣にしましょう。

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

